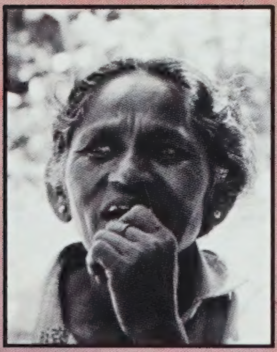
FREE

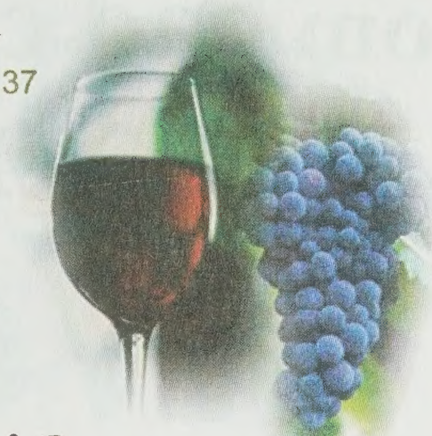
நலம்



IMHO
தொடரும்
பணிகள்

Nalam - 5 June 2010

திளப்ரோமானியா 37



புற்றுநோய் வராமல் தடுக்க
10 வழிகள் 25

கொலஸ்ட்ரோல் எப்படி உருவாகிறது... 10

ஆட்டிசம்: யார் குற்றவாளிகள்... 14

சுற்றோட்டக் குறைபாடு 19

3 நிமிட முத்துப்பராமரிப்பு 38

தன்னறம் - ஜெயமோகன் 26

மதியிறுக்கம் (ஆட்டிசம்) எப்படிக்கண்டுபிடிப்பது... 33

எவ்வளவு மாப்பொருள் ஒரு நாளைக்கு தேவை... 36

தலையில் இருந்தாகவேண்டும்... 41

கொலஸ்ரோலை தடுக்க பஞ்ச தந்திரம் 12

பிடித்தலை:
துலக்கப்படாத மர்மங்கள் 20



மார்புப் புற்றுநோய்க்குப் புதிய தடுப்பு மருந்து 40

ChemTRAC,
சுற்றாடல் அறிவித்தல்... 42

ISSUE 5 • JUNE 2010


from bad credit to
Creating
Wealth
for the best rate & only the best rate!
* 90% வரை இரண்டாம்
அடமானம் பெற்றுத் தருகிறோம்
* கிறடிற் ஸ்கோர் குறைவானாலும்
மோட்கேச் தருகிறோம்.
* அதி குறைந்த வட்டி வகிதத்தில்
மோட்கேச் எடுக்கும் வசதி.
* கடன் அனைத்துக்கும்
ஒரு சுமூகமான தீர்வு!.
WINNER
CMP
Canadian Mortgage
Awards 2010
கனடிய
மோட்கேஜ்
விருது
SUGANTHAN THAVARAJASINGAM
Business Development Manager
416-283-2377 Ext 216
OBSIDIAN
35 GRAND MARSHALL DRIVE, SCARBOROUGH ON M1B 5W9 MORTGAGE AGENT #M08010501
Some Conditions Apply. Rates may chance without notice. Brokerage Lic # 10473

நலம் Vol-4 May - 2010
It's a Health Magazine

ISSN 1920-9975 NALAM

Contact:

416 548 7171

'Nalam'
1345 Morningside Ave, # 9
Toronto, ON M1B 5K3
Canada,

namathunalam@gmail.com
www.nalamonline.com

ஆசிரியர் பக்கம்

ஆனி மாதம் 5ம் 6ம் திகதிகளில் அனைத்துலக மருத்துவ நல அமைப்பின் (IMHO) நிதி சேகரிப்பு நிகழ்வு ரொறோன்டோவில் நடைபெற்றது. வன்னிப் பேரழிவை நேரடியாகக் கண்டவர்கள் என்று நான்கு உளநல மருத்துவர்கள் இலங்கையிலிருந்து வந்து கலந்துகொண்டார்கள். அதைவிட அமெரிக்காவிலிருந்து சென்ற வாரம் இலங்கை சென்று முகாம்களையும் இதர சிகிச்சை நிலையங்களையும் நேரடியாகப் பார்த்து வந்த உளநல மருத்துவர் ஒருவரும் கலந்து கொண்டார்.

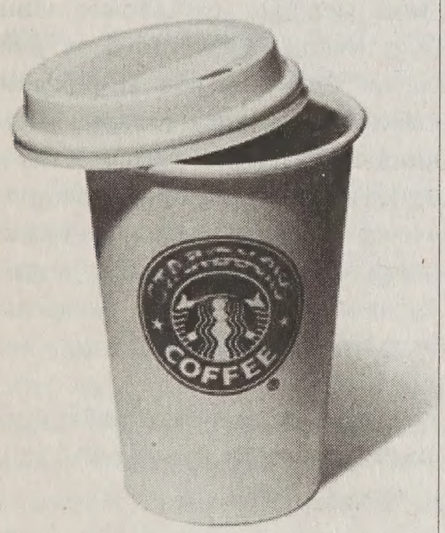
இவர்கள் எல்லோரும் தாம் நேரில் கண்ட காட்சிகளை வர்ணித்தார்கள். குரல் தளு தளுக்க தொண்டை அடைத்துக்கொள்ள அவர்கள் பேசினார்கள். ஒருவர் தமது மருத்துவ மனையில் நோயாளர் காவு வண்டி இல்லாது நோயாளிகள் படும் சிரமங்களை வர்ணித்தார். இன்னுமொரு பெண் மருத்துவர் 'எனது மக்களுக்குச் சேவை செய்வதைத் தவிர நான் வேறெதையும் எதிர்பார்க்வில்லை" என்றார். இவர்கள் எல்லோரும் எமது மக்கள் மீது கொண்டிருக்கும் அன்பும் பொறுப்புணர்வும் அசர வைத்தது.

இத்தனைக்கும் மண்டபம் மட்டும் 100 பேரோடு 'வெறிச்சோடிக்' கிடந்தது. இரண்டு நாட்களிலும் 15,000 டாலர்கள் மட்டுமே சேர்க்கப்பட்டதாகக் கேள்வி.

'சும்மா இரு' என்று யோகர் சுவாமிகள் கூறியதை நாம் அப்படியே எடுத்துக்கொண்டு விட்டோமா?

ஒரு கோப்பி குடிச்சாத்தான்...

'கோப்பி ஒன்றைக் காலையில் குடித்தால்தான் விடியும்' என்பதைப் பொதுவாக பலரின் வாயிலிருந்து கேட்கலாம். 'களைப்பாயிருக்கு ஒரு கோப்பி குடிக்கபோகிறேன்' என்பதும் 'நிதிரையாக வருது ஒரு கோப்பி குடிச்சால் நல்லம்' என்பதும் கேட்பது தான்.



ஆனால் இப்படி நினைப்பதுமட்டும் தான் நடக்கிறது. அதில் அறிவியல் ரீதியில் உண்மை இல்லை என்கிறது ஒரு ஆய்வு. இதை பிரித்தானியாவில் உள்ள பரிஸ்ரல் பல்கலைக்கழக ஆய்வுப்பிரிவு வெளியிட்டுள்ளது.

கோப்பியில் இருந்து உடலுக்கு ஓர் பதட்ட உணர்வை ஏற்படுத்தம் கோப்பியிலிருக்கம் கஃபின் என்னும் வேதிப் பொருளால் தொடரந்தும் கோப்பி குடிப்பவர்களுக்கு பயன் ஏதுமில்லை என்கிறார்கள். அவர்களிடம் இந்த கபஃபினுக்கு ஓர் தாங்குதிறன் ஏற்பட்டு விடும். அதனால் அது பெரிய தாக்கத்தை தருவதில்லை என்கிறார்கள். அதனால்தான் தொடர்ந்தும் கோப்பியை மேற்சொன்ன காரணங்ககுக்காக உள்ளடெுப்பவர்கள் வெறும் உணர்வால்தான் உற்சாகம் பெறுகிறார்கள் என்கிறார்கள்.

மீன் MEAN IT!

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் அதிகளவில் மீன் சாப்பிட்டால், அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு மூளை வளர்ச்சி மிக நன்றாக இருக்கும் என்று ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது.

மேலும், பிறக்கும் குழந்தைக்கு மூளை தொடர்பான நோய்கள் வராமலும் தவிர்க்கலாம் என்றும் தெரியவந்துள்ளது. லண்டன் மாநகரப் பல்கலைக்கழகமும், அமெரிக்காவின் தேசிய நல்வாழ்வு மையமும் இணைந்து நடத்திய ஆய்வில் இந்த விவரங்கள் தெரியவந்தன.

இது தொடர்பாக 12, 000 கர்ப்பிணிப் பெண்களிடம் ஆய்வு நடத்தப்பட்டு இந்த முடிவு வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

இந்த ஆய்வை முன்னின்று நடத்திய பேராசிரியர் ஜக் வின்க்லெர் கூறுகையில், கர்ப்ப காலத்தில் அதிகமான மீன்கள் உண்ணும் தாய்மார்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் மிகுந்த புத்திக் கூர்மையுடன் இருக்கும். அந்த சிசுக்கள் வயிற்றில் இருக்கும்போது மூளை தொடர்பான நோய்கள் தாக்குவதும் குறைவாக இருக்கும். குழந்தைகளின் மூளையும் சிறப்பாக வளர்ச்சி அடையும்.

கர்ப்பிணிகளாக இருக்கும்போதே ஆரம்பித்து, பிரசவசத்துக்குப் பின் குழந்தைகளிடமும் இந்த ஆய்வு தொடர்ந்தது. அதில், கர்ப்பத்தின்போது மீன்கள் அதிகம் உண்ட தாய்களின் குழந்தைகளின் புத்திக் கூர்மையும், அவர்களது கை-கண் இணைந்து செயல்படுவதும், தகவல் தொடர்பும் மிகச் சிறப்பாக இருப்பது தெரியவந்துள்ளது.

மூளை வளர்ச்சிக்கு முக்கியமான ஒமேகா 3 வகை கொழுப்பமிலம் மீன்களில் அதிகமாக காணப்படுவதே இதற்குக் காரணம்.



32 வார கருக்காலத்தில் கிழமைக்கு 340 கிராமுக்குக் குறைவாக மீன் உண்டவர்களின் குழந்தைகளுக்கு புத்திகூர்மை குறைவாகவே இருந்தது. அதிகம் உண்டவர்களின் குழந்தைகள் அதிக மூளைத்திறனுடன் மிக சுட்டியாக உள்ளன என்று ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது.

நோய் தீர்க்கும் மீன்

மூளைக்குச் சிறந்தது மீன் என்பார்கள். ஆனால் மீனில் கற்பதருபோன்று பல நன்மைகள் உள்ளன. உண்மையில் மீன் நிறைவாகச் சாப்பிடுபவர்களுக்கு மூளை சமநிலையுடன் செயற்படுகிறது.

மீனிலிருக்குகும் ஒமேகா 3 வகை கொழுப்பமிலமே இதற்குக்காரணம். இது தற்போது நோய் நீக்கவும் தடுக்கவும் பயன்படுவது தெரிந்துள்ளது.

பல்வகையான அழுத்தங்களை மீன் உணவு குறைக்கிறது என்கிறார்கள். அதுவும் ஒமேகா 3 கொழுப்ப மிலத்தைக் கொடுத்து மன அழுத்த நோயைக் குறைப்பதில் வெற்றி கண்டிருக்கிறார்கள். அமெரிக்க ஊட்டச்சத்து கல்லூரியின் 2009 ஆண்டு இதழ் ஒன்றே இவ்வாறு குறிப்பிட்டுள்ளது.

அதிகரிக்கும் மகப்பேற்று அறுவைச் சிகிச்சை

சமீபகாலமாக நடைபெற்றுவரும் உலக சுகாதார நிறுவனத்தில் ஆய்வுகள், மகப் பேறு முறையில் பல முன்னேற்றங்கள் ஏற்பட்டிருக்கும் நிலையில், ஒரு விபரீத மான போக்கையும் எடுத்துக்காட்டுகின் றன. கடந்த 20 ஆண்டுகளாக நகர்ப்பு றங்களில், அதிலும் குறிப்பாக, படித்த, பட்டணத்து மகளிர் மத்தியில், அறு வைச் சிகிச்சை மூலம் பிரசவம் பார்ப்பது அதிகரித்து வருவதைச் சுட்டிக்காட்டு கின்றன.

இதுபோன்ற அறுவைச் சிகிச்சை முறை களும், ஆயுத உதவியுடன் பிரசவம் பார்க்கும் உத்திகளும் தாய்க்கும் சேய்க் கும் அதிகமான ஆபத்துகளை ஏற்படுத் தக்கூடியவை என்கிறது உலக சுகாதார நிறுவன அறிக்கை ஒன்று.

லான்செற் என்கிற மருத்துவ இதழில் இந்தியாவில் நடைபெறும் பிரசவங்க ளில் ஐந்தில் ஒன்று அறுவைச் சிகிச்சை அல்லது ஆயுத உதவியுடன் நடத்தப்படு வதாகக் குறிப்பிடப்படுகிறது. இது தாய்க் குப் பல பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்துவ துடன் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்துக் கும் ஊறு விளைவிக்கும் என குறிப்பி டுகிறது.

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் வழி காட்டுதல்படி, ஆண்டுக்கு சராசரியாக 15 விழுக்காடு பிரசவங்கள் அறுவைச் சிகிச்சை முறையில் நடைபெறுவது தவி ர்க்க முடியாது என்றாலும், அதைவிட அதிகமாக இருப்பதைச் சுட்டிக்காட்டுகி றது அந்தக் கட்டுரை. இவற்றில் ஏறத் தாழ 80 சதவிகிதம் நகர்ப்புறங்களில் நடைபெறுகின்றன என்பதுதான் அதிர் ச்சி அளிக்கும் தகவல்.

மருத்துவமனைகளில் நடைபெறும் பிரசவங்களில் முன்பு 5 சதவிகிதமாக இருந்தது இப்போது 65 சதவிகிதம் வரை அறுவைச் சிகிச்சை மூலம், எந்த வித மருத்துவக் தேவையும் இல்லா மலேயே நடத்தப்படுவதாக உலக சுகா தார நிறுவன ஆய்வு இந்திய நிலை மையைச் சுட்டிக்காட்டுகிறது. ஆனால் இது பிற வெளிநாடுகளிலும் பொருந்தி வருகிறது. குறிப்பாக தெற்காசிய மக்கள் தான் "எளிதான" அறுவை வகை பிள் ளைப் பெறுகிறார்கள்.

மருத்துவமனைக்கு லாபம் சேர்க்கும் ஒரே குறிக்கோளுடன் மருத்துவர்கள் தாய்மார்களிடம் இதுபோன்ற பிள்ளைப் பேற்று அறுவைச் சிகிச்சை முறைக்குப் பரிந்துரைப்பதாக அந்த ஆய்வு குறிப் பிட்டிருக்கிறது. 'நோகாமல் பிள்ளைப் பெற' செய்து கொள்ள வேண்டும் என்று தாய்மார்கள் கருதத் தொடங்கியிருப்ப தும் இந்த நிலைமைக்கு ஒரு காரணம் என்பதை மறுப்பதற்கில்லை.

ஆனால், அறுவைச் சிகிச்சை அல்லது ஆயுத உதவியுடன் மகப்பேறு என்பது ஆபத்துகளை உள்ளடக்கியது என்று தாய்மார்களிடம் மருத்துவர்களோ, அவர்களது பெற்றோர்களோ, சமூக ஆர்வலர்களோ சொல்லிக் கொடுப்ப தில்லை என்பதுதான் வருத்தத்திற்குரிய ஒன்று. இயற்கையான பிரசவத்தைவிட, இதுபோல அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் நடைபெறும் பிரசவங்கள் பத்து மடங்கு அதிக ஆபத்தானவை என்பது தாய் மார்களுக்குத் தெரிவதில்லை.

மருத்துவர்களும், பெற்றோர்களும், தாய்மார்களும், இயற்கைக்கு முன்னு ரிமை கொடுத்து முடியும்வரை மகப் பேறு என்பது ஆரோக்கியமான நன் மக்கள் பேறாக இருக்க உறுதிபூண வேண்டும். அதுதான் தாய்சேய் நலத் துக்கு உத்தரவாதம் அளிக்கும். லாப நோக்கில் செயல்படும் மருத்துவர்களும், சுலபமாகப் பிரசவித்துவிட வேண்டும் என்று நினைக்கும் தாய்மார்களும் ஆரோக்கியமாக வளர வேண்டிய குழந்தையின் எதிரிகள்...

அழுதாலும் பிள்ளை அவள்தானே பெற வேண்டும் என்று கிராமங்களில் ஒரு பழமொழி உண்டு.

'ஒண்ணுமில்லை' இராம.சோமசுந்தரம் சிறுகதையிலிருந்து

09 May 2010

அம்மா எழுந்து குனிந்து ரசக் கிண்ணத்தைத் தள்ள முயன்றாள். பெருத்த உடம்பு. குனிய முடியவில்லை. சந்துரு எழுந்து ரசக் கிண்ணத்தை எடுத்து அப்பா முன் வைத்தான்.

அம்மா உட்கார்ந்தாள். அவள் நின்றாலும், உட்கார்ந்தாலும் ஒன்றுபோலத்தான் இருக்கிறது. இதற்கே அவளுக்கு மூச்சு வாங்கியது.

"இப்ப எங்க பாத்தாலும் சிசேரியனா இருக்குது.""

"முன்ன பேறுகாலம். பெத்துக்கிட்டாங்க. இப்ப கீறுகாலம். கீறித்தான் எடுக்கணும்"" தாத்தா சொல்லிவிட்டு அவர் மட்டுமே சிரித்தார்.

அம்மாவின் வயிற்றைக் கீறித்தான் சந்துரு பிறந்தான்.

"இப்பவெல்லாம் நாலு நாள்ல வீட்டுக்கு வந்திடறாங்க" என்றாள் அம்மா. "சந்துரு பொறந்தப்ப பதினைஞ்சு நாள் ஆஸ்பத்திரியிலேயே இருந்தேன். தையல் பிரிஞ்சிடும்னு பயங்காட்டினாங்க. போன வாரம் வரலட்சுமி பொண்ணு கீதாவுக்கு சிசேரியன். தையலே தெரியல. ஒரு பெரிய பிளாஸ்திரி போட்டுவச்சிருக்காங்க. ரெண்டாவது நாளே நல்லா நடக்கிறா... எவ்வளவோ மாறிப்போச்சி.

ஆண்களே!

அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கிறீர்களா?

ஆண்களுக்கு வயது போகப் போக அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் தேவையும் அதிகரிக்கிறது. முதியவர்களில் இது மிகவும் சாதாரணமானது. இருப்பினும் மிகவும் குறுகிய நேர இடைவெளிகளில் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டால் வயதைக் காரணம் காட்டாது எல்லோருமே மருத்துவரைப் பார்ப்பது நல்லது.

அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பது என்பது வழமையானதை விடவும் குறுகிய நேரத்தில் பல தடவைகள் சிறுநீர் கழிப்பது. ‘அவசரமாகச் சிறுநீர் கழிப்பது என்ற நடைமுறையோடு இதை ஒப்பிடக் கூடாது. இரவு நேரங்களில் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டிய தேவை ஏற்படுவதை நொக்டூரியா என்பார்கள். பொதுவாக ஒருவர் சிறுநீர் கழிக்கும் தேவையின்றி 6 தொடக்கம் 8 மணித்தியாலங்கள் வரை நித்திரை கொள்ளலாம்.

பொதுவான காரணங்கள்

அடிக்கடியும் (frequent) அவசரமாகவும் (urgent) சிறுநீர் கழிக்க வேண்டிய தேவை ஏற்படுவதற்கு சிறுநீர்ப் பாதையில் (urinary tract) நோய்த் தொற்று infection) காரணமாகவிருக்கலாம். பொதுவாக இப்படியான நோய்த் தொற்று சிறுநீர்ப்பையில் அழற்சியை (inflammation) உண்டுபண்ணுவது வழக்கம். இதன் காரணமாக சிறுநீர்ப்பை சிறுநீரைத் தாங்கும் திறமையை இழக்க நேரிடுகிறது. இந்த நிலையில் சிறிதளவு சிறுநீராயினும் அது தொந்தரவு தருவதாகவே இருக்கும்.

அதே வேளை அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் தன்மை பின் வரும் காரணங்களினாலும் ஏற்படலாம்:

- நீரிழிவு
- சிறுநீர்ப்பையில் ஏற்படும் இன்ரர்ஸ்ரீஷியல் சிஸ்ரைற்றிஸ் (interstitial cystitis) எனப்படும் தீராத அழற்சி நோய். (இது ஆண்களைவிட பெண்களுக்கே அதிகம்)
- சிறுநீர்க் கழிவைத் தூண்டும் (diuretics) மருந்து வகைகள்.
- கதிரியக்க சிகிச்சை
- சிறுநீர்ப்பையில் புற்றுநோய்

இவையெல்லாம் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கத் தூண்டும் காரணங்கள். இருப்பினும் இன்னுமொரு காரணமுமுள்ளது. இதை அநேகம் பேர் உதாசீனம் செய்வது வழக்கம். அதுதான் வீக்கமுற்ற விந்தகம் (prostate). இது உங்களுக்குத் தெரிந்த பலரைப் பாதித்திருக்கலாம்.

விந்தகம், அதில் வருகின்ற புற்றுநோய் பற்றி சென்ற இதழில் (4) விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

ஒழுங்கான நித்திரைப்பழக்கம் = புத்திசாலித்தனமான குழந்தைகள்

தினசரி முறையாக உறங்கப்போகும் பழக்கம் உடைய குழந்தைகள் படுகெட்டிக்காரர்களாக விளங்குகின்றனர் என ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. அமெரிக்காவில் கலிபோர்னியாவில் உள்ள ஆராய்ச்சி நிறுவனம் ஒன்று 8 ஆயிரம் குழந்தைகளிடம் இது குறித்து ஆய்வு மேற்கொண்டது.



ஆய்வுக்கு தலைமை வகித்த டாக்டர் எரிகா கெய்லர் கூறியதாவது: ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்ட குழந்தைகள் 9 மாத குழந்தைகளாக இருந்தபோதிலிருந்து எவ்வாறு தூங்குகின்றன என்பது குறித்த விவரங்கள் சேகரிக்கப்பட்டன. அதே குழந்தைகளுக்கு 4 வயதான பின்பும் விவரங்கள் சேகரிக்கப்பட்டன.

தினசரி இரவு சீக்கிரமே தூங்கச் செல்வதுடன் 11 மணி நேரம் தூங்கும் குழந்தைகள், சொல்வதை விரைவாகப் புரிந்து கொள்ளுதல், மொழிகளை எளிதாக கற்றுக் கொள்ளுதல், கணிதத்தில் புலியாக விளங்குதல் போன்றவற்றில் படுசுட்டிகளாக விளங்குகின்றன.

குறித்த நேரத்தில் உறங்கச் செல்லாததுடன், 11 மணி நேரத்துக்கும் குறைவாக தூங்கும் குழந்தைகள் அவ்வளவு சுட்டிகளாக விளங்காததும் ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது.

எனவே, தினசரி இரவு சீக்கிரமே குழந்தைகளைத் நித்திரைக்குப் போகச் செய்வதன் மூலம் அவர்களுக்குத் தேவையான அளவு தூக்கத்தை பெற்றோர்கள் உறுதி செய்ய வேண்டும்.உறங்குவதற்கு முன் குழந்தைகளுடன் உரையாடுவது, கதைகள் சொல்வது ஆகியவை பயனுள்ளதாக அமையும் என்றார்.

குழந்தைகளை வேளைக்கே நித்திரைக்க அனுப்ப வேண்டும் என்பதையே இதற்கு முந்தைய ஆய்வுகளும் வலியுறுத்தின என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

கோடை வருகிறதா?

வெயிலுக்கு உகந்தது பருத்தியா லான ஆடைகள். அவை உடலில் உண்டாகும் வியர்வையை உறிஞ் சிடுவதுடன், வியர்க்குரு போன்றன வருவதையும் தடுக்கும்.

வெயில் காலங்களில் ஓட்டை விழுந் துள்ள ஓசோன் மண்டலத்தின் வழி யாக அதிகமான புறஊதாக் கதிர்கள் பாயும். இதனால் கண்கள் பாதிக்கப் படும். இதனைத் தவிர்க்க "ஆட்டோ ரிப்லக் ஸன் கிளாஸ்" அணிவது நல்லது. புற ஊதாக் கதிர்களால் தோலில் பாதிப்புக் கள் ஏற்படும். இது ஏற்படாமல் இருப்பதற்கே மேற்கு நாடுகளில் புற ஊதாக்கதிர் தடுப்பு கிறீம்கள் விற்கிறார்கள். அவற்றை கோடைகாலத்தில் பயன்டுத்துவது கட்டாயமாகும். குறிப்பாக நீண்ட நேரம் வெயிலில் நிற்பவர்கள் இதைக் கண்டிப்பாககப் பயன் படுத் தியாகவேண்டும்.

எமது நாடுகளில் உள்ள வெயிலில் புற ஊதாக்கதிர் தாக்கம் இருக்காது. நாம் துருவப்பகுதிக்கு விலகி இருந்த நாடுகளில் இருந்தோம். அதனால் அங்கு புறஊதாக்திர் பற்றி கவலை இல்லை என்பதையும் நினைக்க வேண்டும்.

உடல் சூட்டையும், தோல் நோயை யும் தவிர்க்க அதிக இளநீர் அருந்து வதுடன், வெள்ளரி, தர்ப்பூசணி போன் றவை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும்.

வியர்வை நாற்றத்தைப் போக்க குளிக்கும்போது எலுமிச்சம் பழத்தை அரிந்து, அதனுடன் சிறிது உப்பு தடவி கழுத்து, அக்குள் உள்ளிட்ட பகுதிகளில் தேய்த்து வந்தால் வியர்வை நாற்றம் வராது. ஆனால் முகத்தில் எலுமிச்சை தேய்த் தால் தடிமன்வரும் என்பார்கள்.

குளிர்பானங்களை அருந்துவதைத் தவிர்த்து இந்தச் காலத்தில் கிடைக் கும் பழ வகைகளை அதிகம் சாப்பி டுவது அவசியம்.

(ரோசாப்பூ குல்கந்து) தேனில் ஊற வைத்த ரோசா இதழ் சாப்பிட்டால் உடல்சூடு குறைந்து உடல் குளிர்ச்சி ஏற்படும்.

வட்டமாக அரிந்த வெள்ளரியை கண் கள் மீது வைத்துக் கொண்டு உறங்கி னால் கண்கள் குளிர்ச்சி யாக இருக்கும்.

குளிக்கும்போது சவர்க்காரத்திற்கு பதி லாக பயற்றுமா, கடலை மா போன்ற வற்றையும் நமது கடை களில் கிடைக்கும் பொடிகளையம் பயன்படுத்தி வந் தால் முகத்திலும், உடலிலும் எண்ணெய் வழியாமல் இருக்கும்.

வெயில்காலத்தில் எண்ணையில் செய்த உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். எண்ணை மிகவும் தாகத்தை ஏற்படுத் தும்.

கோப்பி போன்ற கஃபின் உள்ள பானங் கள் மிகவும் தாகத்தை தூண்டும். வெயில்காலத்தில் அவை இன்னும் உடலைக் களைக்கச் செய்துவிடும்.

மோர் போன்றவற்றைச் தயாரித்துக் குடிப்பதும், தேசிக்காய்த் தண்ணீர் போன்றவற்றைக் குடிப்பதும் பயன்த ரும். தாகத்தைக் குறைத்து உடலு க்கு புத்துணர்ச்சி தரும்.

உடலை அடிக்கடி தண்ணீரில் கழு விக்கொள்ளலாம். குளிக்கவேண்டும் என்பதில்லை. மேலாக நனைத் தாலே மிகவும் புத்துணர்ச்சியுடன் உடல் இருக்கும்.

வெயில்காலத்தில் தலைக்கு தண் ணீர் ஊற்றி முழுகக்கூடாது. கிழை மைக்கு ஒருதரம் அப்படிச் செய்ய லாம். உடல்சூடு குறையவேண்டுமா னால் குளிக்க வேண்டும்.

வேலைக்கு போவபவர்கள், வேலை யில் நிறபவர்கள் வயிறு முட்டச் சாப்படக்கூடாது. சாதாரண நாட்க ளிலேயே அப்படிச் செய்தால் அயர்ச்சி வரும். வெயில் நாட்களில் கேட்கவே வேண்டாம். கண்ணைச் சுத்தி நித்தி ரை போட்டுத்தாக்கும். அளவாகச் சிறிது சிறிதாகச் உண்தல் புத்திசா லித்தனம்.

ஸ்பிரே செய்யக்கூடிய போத்தலில் வெறும் தண்ணீரை நிரப்பி வைத்து அவ்வப்போது அடித்துக் கொள்ள லாம். குளிர்பதனம் செய்யதுபோல உற்சாகமாக இருக்கும். பூங்காக்க ளக்கு போகும் போது வெளி இடங்க ளில் நடந்து திரியும் போது சிறிய தொரு போத்தலை இப்படி வைத்துக் கொண்டால் வெய்யிலுக்கு பயப்படத் தேவையில்லை.

கொலஸ்ட்ரோல் எப்படி உருவாகிறது?

இரத்தத்தில் காணப்படும் கொலஸ்ட்ரோல் (நல்லதும் கெட்டதும்) வெறுமனே எஞ்சிய (உள்ளெடுக்கப்படாத) உணவும், ஈரலின் சுரப்புகளும், உணவு சக்தியாக மாற்றம் பெறுவதானால் உண்டாகும் கழிவுப்பொருட்களுமே என்று இதுவரைகாலமும் நம்பியிருந்தது தப்பென்று ஒரு செய்தி வந்திருக்கிறது. அச்செய்தி கூட உண்மையா இல்லையா என்று நம்புவதற்கு என்ன ஆதாரங்களுண்டு என்று நீங்கள் கேட்பதுவும் புரிகிறது. மேலே வாசியுங்கள்.

சமீபத்தில் அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் சிலர் எலியில் செய்த ஆராய்ச்சியின்படி மூளையின் நரம்புத் தொகுதியிலுள்ள பசியை அறிவிப்பதற்குப் பொறுப்பான ஹோர்மோன் கிறெலின் (ghrelin) தான் ஈரலில் கொலஸ்ட்ரோல் அந்திமமடைவதைக் கட்டுப்படுத்துகிறது எனக் கண்டு பிடித்துள்ளனர். சின்சினாட்டி பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த கலாநிதி மத்தியாஸ் ட்ஷொப் என்பவர் செய்த இவ் ஆய்வுகள் இயற்கை மற்றும் நரம்பு விஞ்ஞானம் பற்றிய சஞ்சிகையில் வெளியாகியிருக்கிறது.

'இவ்வளவு காலமும் கொலஸ்ட்ரோல் உருவாக்கம் என்பது ஈரலின் கட்டுப்பாட்டிலுள்ள நடைமுறை என்றே நாம் நம்பியிருந்தோம். ஆனால் இப்போதுதான் முதன் முறையாக கொலஸ்ட்ரோலின் உருவாக்கத்தில் நரம்பு மண்டலம் நேரடியாகச் சம்பந்தப் பட்டிருக்கிறதென்ற விடயம் எமக்குப் புலனாகியிருக்கிறது' என கலாநிதி மத்தியாஸ் கூறுகிறார்.

கொலஸ்ட்ரோல் என்பது ட்றை கிளிசரைட் மற்றும் லிப்பிட் களுடன்சேர்ந்து இரத்தத்தோடு உடலெங்கும் சுற்றித் திரியும் ஒரு பதார்த்தம். இது பாலூட்டிகளின் கலங்களின் கட்டமைப்பிற்கு அத்தியாவசியமானது மட்டுமல்லாது வைட்டமின்கள், சமிபாட்டு அமிலங்கள் மற்றும் ஹோர்மோன்களின் உற்பத்தியிலும் மிக முக்கிய பங்காற்றுகிறது. ஆனால் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகமாக இருக்கும்போது அது நாடிகளின் சுவர்களில் படிந்து இரத்த ஓட்டத்தைக் குறைக்கவோ தடுக்கவோ செய்கிறது.

டாக்டர் ராஜேஸ்வரி முத்துலிங்கம்



கொலஸ்ட்ரோலில் இரண்டு வகையுண்டு. 'தீங்கான' (bad) கொலஸ்ட்ரோல் (Low-Density Lipoprotein (LDL) எனப்படுவது ஒரு வகை. இதுவே நாடிகளில் செதில் படிந்து சுவர்களைத் தடிப்பாக்கி இருதய நோய் களுக்குக் காரணமாவது. அடுத்தது 'நல்ல (good)' கொலஸ்ட்ரோல் (High-Density Lipoprotein). இது உடலுக்கு தீங்கை விளைவிக்காது.

மேற்குறிப்பிட்ட கிரெலின் (Ghrelin) எனப்படும் பசியைக் கட்டுப்படுத்துவதன்மூலம் உணவு உள்ளெடுப்பதையும் கட்டுப்படுத்துவதால் கொலஸ்ட் ரோலின் அளவையும் கட்டுப்படுத்துகிறது என்ப தையே எலிகளில் செய்த ஆராய்ச்சியின் மூலம் ஷொப்பும் அவரது உதவியாளர்களும் கண்டு பிடித்துள்ளனர். இரத்தத்தில் அதிகளவு கரெலின் இருந்தால் அது அதிகளவு கொலஸ்ட்ரோலையும் உருவாக்கும் என்றும் இந்த மிகையான கொல ஸ்ட்ரோலை ஈரலும் எடுத்துக் கொள்ள இயலா திருக்கும் என்று அவர்கள் கருது கிறார்கள்.

கிரெலின் சுரப்பில் மூளையின் ஹைபோதலமஸ் எனப்படும் நரம்பு முடிச்சு முக்கிய பங்காற்றுகிறது என்றும் இச் சுரப்பை இரசாயன பதார்த்தங்களின் மூலம் கட்டுப்படுத்தும்போது 'நல்ல' கொலஸ்ட் ரோலின் அளவு குருதியில் அதிகரிக்கிறதென்றும் இந்த 'நல்ல' கொலஸ்ட் ரோலை அகற்றாதிருக்கும் வகையில் ஈரலைக் கட்டுப் படுத்த முடியுமென்றும் இந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள் கருதுகிறார்கள். இது வெற்றியளிக்குமானால் எந்த கொலஸ்ட்ரோல் பயமுமின்றி எவ்வகையான உணவையும் உண் ணலாமென்றும் உடலின் பருமன் பற்றிய அச்ச மும் தேவையற்றது என்றும் இவர்கள் சொல் கிறார்கள்.

மொத்தத்தில், மூளையிலுள்ள நரம்பு இணைப்பே ஈரலின் கொலஸ்ட்ரோல் கட்டுப்பாட்டுக்கு காரண மானது என்பதே இவ்வாராய்ச்சியாளரின் கண்டு பிடிப்பு. ஆனால் எலியின் கொலஸ்ட்ரோல் கட்ட மைப்புக்கும் மனிதரின் கொலஸ்ட்ரோல் கட்டமைப் புக்கும் பாரிய வித்தியாசம் இருப்பதால் வழக்கம் போல 'இது தொடர்பாக மேலும் ஆராய்ச்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்' என்ற வாக்கியத் தோடு இப்போதைக்கு முடித்துக் கொள்ளலாம். •

வெண்டிக்காயில் பாதி கரையும் நார்ச்சத்து, பாதி கரையாத நார்ச்சத்துக்கள் இதில் உள்ளன. கரையும் நார்ச்சத்து உடலிலுள்ள கொலஸ்ரோலை குறைக்கிறது. இதனால் மாரடைப்பு போன்ற இருதய நோய்கள் வராமல் தடுக்கிறது. கரையாத நார்ச்சத்து குடலுக்கு திடத்தை கொடுத்து குடல் அழற்சி, குடல் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கிறது.



கொலஸ்ரோலை

தடுக்க பஞ்ச தந்திரம்

மாமூலன்

எல்லாருக்கும் கொலஸ்ரோல் என்பது கிலிதரும் பேயாக இருக்கிறது இன்று.

எல்லாத்தையும் பயந்து பயந்துகொண்டிருந்தால் எதைத்தான் சாப்பிடுவது.?

நீங்கள் தாவர உணவுகளையும் பழங்களையும் கொஞ்சம் மீனும் சேர்த்து உணவாக வைத்துக் கொண்டால் கொலஸ்ரோலில் இலிருந்து விலகிஇருக்கிறீர்கள் என்றே பொருள். இதில் பருப்பு வகையும தானிய வகையும் உண்டு.

அதே போலவே சில உணவுகள் உண்மையிலேயே தீய கொலஸ்ரோலைக் குறைத்து உடலில் நல்ல கொலஸ்ரோலை உருவாக்கும் திறனுடையவை என்கிறார்கள் ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள்.

தருபவற்றில் சிலவற்றை உங்கள் உணவில் சேரத்துப் பாருங்கள். கொலஸ்ரோல் சீராகுவதைக் காண்பீர்கள்.



ஓட்ஸ் வகைகளைச் சாப்பிடுதல் பயன்தரும். அரிசியில் செய்த அவல் போன்ற வகைகளைச் சாப்பிடுவதாலும் கொலஸ்ரோல் குறைகிறது. ஓட்ஸில் இருக்கும் கரையும் தன்மையுள்ள நார்ப் பொருள் கொழுப்புடன் ஒட்டிவிடுகிறது. அதனால் கழிவு வெளியேறும்போது ஓட்சின் நார்ப்பொருள் உடலுக்கள் வந்த தீய கொலஸ்ரோலுடன் சேரந்து வெளியேறிவிடுகிறது.



சோயா அவரை அடுத்த உதவியாளர். இதில் 30 கிராம் அளவுக்கு எடுப்பது புதிதாக தீய கொலஸ்ரோல் உருவாவதையே தடுக்கிறது.

ஒரு கப் அளவுக்கு சோயா பாலையோ அல்லது அதன் கட்டி வடிவத்தையோ உணவாக்குவது மார்பகப்புற்று. விந்தகப் புற்று போன்றவற்றிற்கு மிகுந்த தடுப்புவேலியாகும்.



சல்மோன் அல்லது சமோன் எனப்படும் மீன்தான் மிகச்சிறந்த நல்ல கொலஸ் ரோலின் வதிவிடம். இன்று பல வளர்ப்பு வகை சமோன் மீன்கள் விற்பனைக்கு வருகின்றன. ஆயி னும் சமோன் நல்ல மீன்தான். நல்ல உணவுதான்.

4 அவுண்ஸ் மீன்துண்டில் ஒரு நாளைக்கு தேவை யான 3 கிராம் வரை யான ஒமேகா 3வகை கொழுப்பமிலம் இருக்கிறது.

ஆனால் வால்நட் மற்றும் ஃபிளக்ஸ் தானியத்திலும் இந்த ஒமேகா 3 வகை கொழுப்பமிலம் இருக்கிறது. 3.5 கிராம் ஃபிளக்ஸ் தானி யத்தில் 3 கிராம் ஒமேகா 3 வகை கொழுப்பமிலாம் இருக்கிறது.

கால் கப் பாதாம் பருப்பு சாப்பிடுவதனால் தீய கொலஸ்ரோலை 4.4 என்ற அளவால் குறைக்கலாம். அவற்றிலும் கொலஸ் ரோல் இருக்கிறதுதான். அதனால் அள வாக சாப்பிடவேண்டும். உப்புப்போட்டு எண்ணையில் வறுத்ததைச் சாப்பிடுவதால் பயனில் லை. பச்சையாகவே சாப்பிடலாம். கொட்டை வகைகளைச் சாப்பிடும்போது சிறிது வெல்லத்துடன் உண்பது செரிமா னத்துக்கு நல்லது.



ஒரு கோப்பை சிவப்பு மது



திராட்சை மது (வைன்) சிறந்த வகை கொலஸ்ரோல் தவிர்ப்புக் கருவிதான். இதிலிருக்கும் ஃபிளவினொயிட் மிகவும் கொலஸ்ரோலைக் குறகைக்க உதவுகிறது. க்கும்..ம்.

ஆனால் பெண்களுக்க இது ஒரு கோப்பைதான். ஆண்களுக்கோ இரண்டு கோப்பை என்கிறார் ஆய்வாளர்.

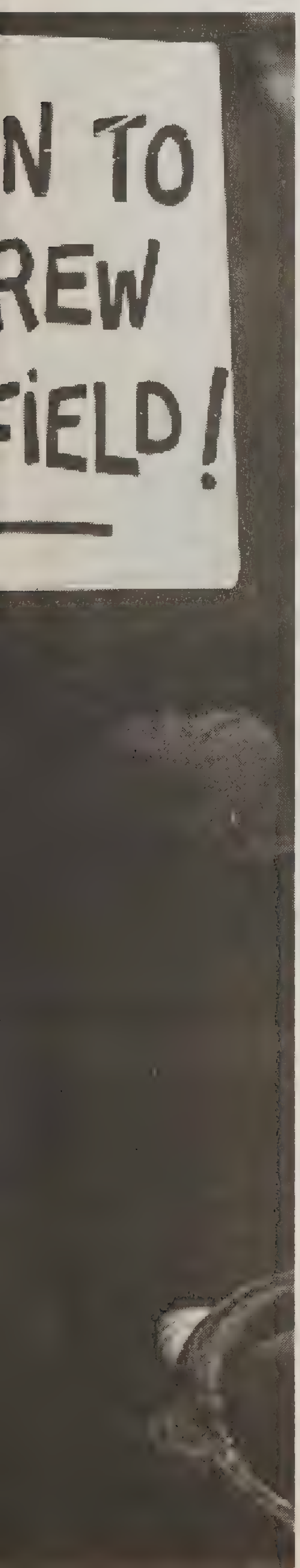
போதை தரும் போதனை! அட!

ஃபினேவேன்கள் எனப்படும் ஓர் நிறம் சார்ந்த பொருள்தான் இந்தச் சூத்திரம். இது கொக்கோவிலும் இருக்கிறது. சாக்கிளேட்!

ஆட்டிசம்: யார் குற்றவாளிகள்?



சமீபத்தில் பிரித்தானிய மருத்துவர் ஒருவரை அவர் தனது தொழிலைச் செய்யக்கூடாது என்று அவர் சார்ந்த மருத்துவர் சங்கம் உத்தரவிட்டது. டாக்டர் அன்ட்ரூ வேக்பீல்ட் என்ற பெயருடையவரே அவர். அவர் செய்த குற்றம்?... உலகம் பூராவும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் ஆட்டிசம் (மதியிறுக்கம்) எனப்படும் வியாதிக்கு மூல காரணம் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் தடுப்பூசியே எனவும் அதைப் போடவேண்டாமென்றும் அவர் பல வழிகளிலும் பிரசாரம் செய்தார். தமது சகாக்களிடையேயும், தொழில்சார் நிறுவனங்கள் மூலமும் தனது நிலைப்பாட்டின் காரணங்களை விளக்கினார். அவரது ஆராய்ச்சி நேர்மையாகச் செய்யப்படவில்லை என்பதே அவர்களது குற்றச்சாட்டு.



MMR என்ற (measles, mumps, and rubella) என்ற தடுப்பு மருந்துகளின் கலவை குழந்தைகள் பிறந்து சில மாதங்களில் கொடுப்பது வழக்கம். இத் தடுப்பு மருந்துதான் (இதில் கலக்கப்படும் பாதரசம் (mercury) மூலகாரணம்) என்று டாக்டர் வேக்பீல்ட் கூறியதும் பல பெற்றோர்கள் இத் தடுப்பு மருந்தைத் தம் குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதை நிறுத்திவிட்டார்கள். இதன் காரணமாக அம்மை, கூவைக்கட்டு போன்ற வியாதிகள் பெருகி வருகின்றன என்பதே மருத்துவர் சங்கத்தின் குற்றச்சாட்டு. 1998 ம் ஆண்டு டாக்டர் வேக்பீல்டின் அறிவிப்பைத் தொடர்ந்து உலகம் பூராவும் தடுப்பு அருந்து எடுப்பது பாரிய வீழ்ச்சி கண்டது. அதைத் தொடர்ந்து ஐரோப்பா முழுவதும் அம்மை நோயின் பரவல் வருடா வருடம் அதிகரித்து வருகிறது என்பது மருத்துவர் சங்கத்தின் குற்றச்சாட்டு.

அவரது கட்டுரையைப் பல சகபாடிகளும் ஏளனம் செய்தார்கள். நேர்மையான நடைமுறைகளைப் பின்பற்றவில்லை என பிரித்தானியாவின் மருத்துவ நிர்வாகம் குற்றம் சாட்டியது. வேறு பலர் தடுப்பு மருந்துக்கும் ஆட்டிசம் வியாதிக்கும் தொடர்பேதும் இல்லை எனப் பரிந்துரைத்தார்கள். சட்ட வல்லுனர்களினதும், பெற்றோர்களினதும் வற்புறுத்தல் காரணமாகவே டாக்டர் வேக்பீல்ட் அப்படி நடந்துகொள்கிறார் என்று பிரித்தானிய பத்தி எழுத்தாளர் ஒருவர் குற்றம் சாட்டினார். 2004ம் ஆண்டு அமெரிக்காவிற்குக் குடி பெயர்ந்த வேக்பீல்ட் பயிற்சி அனுமதி இல்லாமலேயே ஆட்டிசம் மையம் ஒன்றை உருவாக்கினார். அங்கும் மருத்துவ சமூகத்திடம் எதிர்ப்பைச் சம்பாதித்த பின்னர் இந்த வருடம் தொழிலிலிருந்து ஒதுங்கிக் கொண்டார்.

இந்த வருட ஆரம்பத்தில் பிரித்தானிய மருத்துவர் சங்கம் வேக்பீல்டும் அவரது இரண்டு சகபாடிகளும் நேர்மையற்ற முறையில் நடந்து கொண்டார்கள் என்றும் குழந்தைகளின் நல்வாழ்வை உதாசீனம் செய்து தமது பயிற்சியைச் செய்தார்கள் என்றும் குற்றம் சாட்டி அவர்களை விலக்கியது. வேக்பீல்ட் இன் மகனுடைய பிறந்த நாளுக்கு வந்த குழந்தைகளின் குருதி மாதிரிகளை 5 பவுண்டுகள் கொடுத்துப் பெற்றுக்கொண்டு அவற்றைத் தமது ஆராய்ச்சிக்குப் பயன்படுத்தியதுமல்லாமல் அச் சம்பவத்தைப் பற்றி எள்ளி நகையாடியதாகவும் மருத்துவர் சங்கம் குற்றம் சாட்டியது.

மருத்துவர்களுக்கு பயிற்சி அனுமதி வழங்கும் அச் சங்கம் தொழில் நேர்த்தியற்ற வகையில் அவர் பயிற்சி செய்ததாகக் குற்றஞ்சாட்டி அவரது அனுமதியை மீளப் பெற்றுக் கொண்டது. அவர்களது நடைமுறையை மட்டுமே விசாரிக்க முடியுமென்றும் அதன் பின்னாலுள்ள விஞ்ஞானத்தை அல்ல என்றும் நிபுணர்கள் கருதுகிறார்கள். தீர்ப்புக்கு எதிராக அவர் மேன்முறையீடு செய்வதைப்பற்றி ஆலோசித்து வருவதாக அறியப்படுகிறது.

மருத்துவர் சங்கத்தின் இந்த நடவடிக்கை தன்னை அவமானப்படுத்துதற்கும் வாய்ப்பூட்டுப் போடுவதற்கும் மட்டுமல்லாது இந்த ஊழலின் மூலம் அரசாங்கத்தின் முகமூடி கிழிவதைத் தவிர்ப்பதும் அவர்களது நோக்கமாகவிருக்கும் என வேக்பீல்ட் கூறுகிறார். அமெரிக்க அரசு 1991ம் ஆண்டிலிருந்தே இத் தடுப்பு மருந்து மீதான வழக்குகளினால் பலருக்கு நட்டஈடு வழங்கி வருகிறது என்று அவர் மேலும் கூறினார். மருத்துவர் சங்கத்தின் நடவடிக்கை 'வெளியிலிருந்து வரும் அழுத்தத்தின்' பிரதிபலிப்பே என்றும் இத் தடுப்பு மருந்திற்கும் ஆட்டிசத்துக்குள்ள தொடர்பு பற்றிய ஆராய்ச்சியைத் தான் தொடரப் போவதாகவும் அவர் கூறுகிறார். 'இந்தப் பெற்றோர்களோ, குழந்தைகளோ அல்லது நானோ இதை விட்டு எங்கும் போகப் போவதில்லை' என்கிறார் அவர்.

டாக்டர் வேக்பீல்டின் ஆராய்ச்சியைத் தொடர்ந்து பல ஆய்வுகள் செய்யப்பட்டன வாயினும் ஆட்டிசத்துக்கும் இந்த தடுப்பு மருந்துக்கும் எந்தவித தொடர்பும் இல்லை யென்ற கருத்தே பரவலாகவுள்ளது.

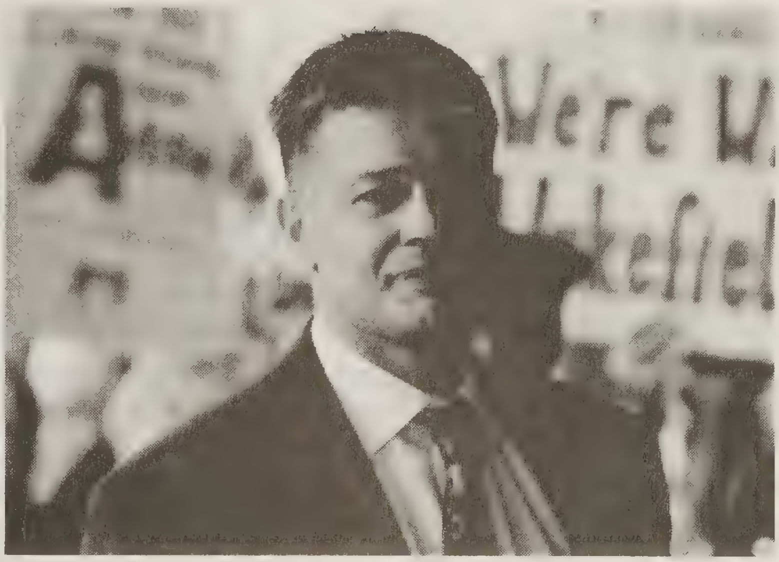
அமெரிக்க மத்திய நீதிமன்றத்தின் இரண்டு தீர்ப்புகளில் தடுப்பு மருந்துக்கும் ஆட்டிசத் துக்குமான தொடர்புகள் எதுவுமில்லை என்றே தெரிவிக்கப்படுகிறது. ஆனால் 5500க்கும் அதிகமான முறைப்பாடுகளை நட்டஈடு கேட்கும் பாதிக்கப்பட்ட குடும்பங்கள் செய்துள்ளன.

சில ஹொலிவூட் பிரமுகர்களும் பெருந் தொகையான பெற்றோர்களும் டாக்டர் வேக் பீல்ட்டின் முயற்சியை ஆதரிக்கிறார்கள். மாசி மாதம் அமெரிக்க நடிகை ஜெனி மக்கார்தியும் அவரது துணைவர் ஜிம் கெறி யும் தமது ஆட்டிசக் குழந்தை சார்பில் வேக்பீல்டிற்கு ஆதரவாக அறிக்கையை வெளியிட்டார்கள்.

"தடுப்பு மருந்து தயாரிப்பாளர்களினால் தயாரிக்கப்பட்ட ஊடக பிரச்சாரங்கள் டாக்டர் வேக்பீல்டையும் ஆட்டிசக் குழந்தைகளின் பெற்றோர்களையும் குறிவைத்துச் செய்யப படுகின்றன. டாக்டர் வேக்பீல்ட் மீது சேறு பூசி அவரை ஒரு வில்லனாக மாற்றப் பார்க்கிறார்கள் அவர்கள்" என்கிறார்கள் இத் தம்பதியினர்.

'வேக்பீல்ட் தனது பதவியைத் துஷ்பிர யோகம் செய்திருக்கிறார். அத்தோடு மருத் துவத் தொழிலுக்கே அவமானம் சேர்த்தி ருக்கிறார்" என்கிறது மருத்துவர் சங்கம்.

லண்டன் றோயல் பிறீ மருத்துவ மனையில் காஸட்றோஎன்றெறோலொஜிஸ்ட் (gastroenterologist) ஆகப் பணிபுரிந்த டாக்டர் வேக்பீல்டுக்கு ஆராய்ச்சி செய்வதற்கான தார்மீக அனுமதி எதுவும் கொடுக்கப்பட வில்லை என்றும் சம்பந்தப்பட்ட சட்ட வல்லுனர்களுக்கும் பெற்றோர்களுக்கும் மதியுரை செய்வதற்காக அவருக்கு பணம்



வழங்கப்பட்டதென்றும் மருத்துவர் சங்கம் கூறுகிறது. ஆட்டிசம் தொடர்பான ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகளை எழுதிய 10 விஞ்ஞானிகள் தமது கட்டுரைகளை மீளப்பெற்றதாகவும் தகவல்களுண்டு. அத்தோடு இத் தடுப்பு மருந்து பாதிப்பற்றது என்று றோயல் கொலிஜ் ஒப் பிசிசியன்ஸ், மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகம், வெல்கம் ட்ரஸ்ட் ஈறான பல பிரித்தானிய மருத்துவர் சங்கங்கள் பரிந்துரைத்துள்ளன.

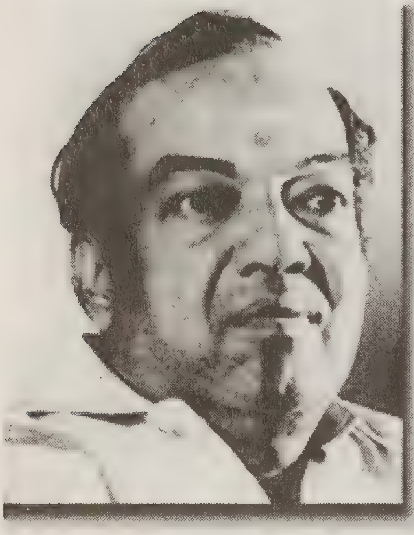
"இந்தத் தீர்ப்பு இனியாவது மக்களையும், பொறுப்பற்ற ஊடகவிய லாளர்களையும் டாக்டர் வேக்பீல்ட் பொறுப்பற்ற முறையில் நடந்துகொண்டார் எனவும் இந்த தடுப்பு மருந்து மிகவும் பாதுகாப்பானது என்றும் உணர வைக்கும்" என்று கிங்ஸ் கொலிஜ் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஜெனிபர பெஸ்ட் கூறுகிறார்●

நன்றி: ரொறோன்டோ ஸ்ரார்

திராட்சைப்பழத்தின் பயன்

செமியாக்குணம் இருப்பவர்கள் திராட்சைப் பழத்தை சாப்பிட்டு வர நல்ல தீர்வு கிடைக்கும். பசி இல்லாதவர்கள் அடிக்கடி திராட்சையை சாப்பிட வேண்டும். அது பசி யைத் தூண்டி விடும். குடல் கோளாறுகளைக் குணப்படுத்தும். திராட்சைப் பழச் சாற்றை வெந்நீரில் கலந்து குடித்துவர நாவறட்சி நீங்கும். சொட்டு சொட்டாக சிறுநீர் பிரிதல், நீர் தாரை எரிச்சல் போன்றவை திராட்சைப் பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் குணமாகும். உடல் அசதிக்கும், பயணத்தின் போது ஏற்படும் சூட்டிற்கும் திராட்சைப் பழம் ஏற்றது.

அர்த்தமுள்ள கனடா



மாமூலன்

மருத்துவமனையில் ஒருவரைப் பாரத்தேன். அவர் மிகவும் சிக்கலான ஓர் நீண்டநாளக இருக்கக்கூடிய நோயில் இருந்தார். அவரது அறைக்குள் பணி நிமித்தமாகச் சென்றுவர வேண்டிய நிலை எனக்கு.

மருத்துவ மனைகளுக்குள் சில தொடக்கநிலை விசாரிப்புக்களோடு நிறுத்திக்கொள்ளவேண்டும். அதுவும் இப்படி தீவிரமான அல்லது பெருந் தாக்குறவு செய்யும் நோய்களிலிருப் பவர்களை அதிகம் அவர்களுடைய தனியாள் நிலைகளை அறியும் வகையில் விசாரணைப் பாணியில் கதைக்க முடியாது.

ஆனால் மருத்துவமனைகளில் பணி புரிகையில் நாம் எமது தமிழரைக் கண்டு கதைக்காமல் இருப்பதும் சிக்கல்தான். 'பார் ஒரு தமிழன் வேலைசெய்கிறான். எங்களைப் பார்த்தால் முகத்தைத் திருப்பிறான்' என்பதாக நினைக்க வாய்ப்பிருக் கிறது.

அதே வேளை நீங்களாகப் போய் தமிழர் என்று அடையாளப்படுத்தி உரையாடல் தொடங்குவதை விரும் பாத நிலை இருக்கும். பல வகை நோயாளிகளும் மருத்துவமனையில் இருக்கக்கூடும். (எடுத்துக்காட்டு: ஓர் மனநோயாளியை அடையாளம் காண் பதை அவரது குடும்பத்தினர் விரும்பு வார் களா? அல்லது ஓர் எயிட்ஸ் நோயாளி அடையாளம் காணப்படு வதை அவர் விரும்புவாரா?)

இவை எந்த வகையிலும் இல்லாத ஓர் நோய்ப்பபிரிவில்தான் ஓர் தமிழரைக் கண்டேன். அவர் கவிஞர் கண்ணதாசனின் 'அர்த்தமுள்ள இந்து மதம்' வாசித்துக் கொண்டிருந்தார்.

அவர் இருந்த நோய் மனநிலையில் இப்படிஓர் புத்தகத்தை வாசிக்க முடியாது. மனம் ஒன்றுபடாது. ஆனால் அவர் மிக அமைதியாக வாசித்துக் கொண்டிருந்தார். எனக்கு அது கொஞ்சம் மாறுபட்டதாகவே பட்டது.

அடுத்ததடவை அவரது அறைக்குள் செல்லும் வாய்ப்புக் கிடைக்கும் போது அவரைப்பார்த்து சிறிது புன்னகை செய்தேன். அவரிடம் பதில் இருந்தது.

"புத்தகம் படிக்கிறியள்?"

"ஓம் இப்பதானே படிக்க நேரம் கிடைக் குது."

"இதைப்படிக்கிறீங்கள்."

அர்த்முள்ள இந்துமதம் ஓர் மதப்புத் தகம் அல்ல. ஏறக்குறைய கண்ணதாசன் தனது வாழ்க்கையில் பட்ட அறிவின் (அவரது அறிவின்) பரப்புக் களை தொட்டுத் தொட்டுக் காட்டியிருப்பார்.

மதுவிற்கு அடிமையாகி தன்னைக் கட்டுப்படுத்தமுடியாத நிலையில் இருக்கையிலும் அதன் பிறகும் அவர் செய்த பாவ அறிக்கையாகவே அதனைக் கொள்ளமுடியும்.

அரத்தமுள்ள இந்துமதம் என்ன சொன்னது கத்தரிக்காயும் வாழைக்

காயும் கூடாது என்றது என்று நக்கலாக இளையோர் பாட்டுப்பாடும் நிலையில் அந்தப்புத்தகத்துக்கு அந்தக் காலத்தில் 70களில் ரிசப்சன் இருந்தது.

அவர் தனது வாழ்க்கையை ஒப்பிட்ட இளையோருக்கு வலிந்து வலிந்து அறிவுரை சொல்லியிருப்பார்.

அதை அந்த நேரத்தில் - எனது இளமைக்காலத்தில் படித்த அளவில்தான் இப்படிக் கேட்டேன்.

"கனடாவில் பக்க இப்பதானே நேரம் இருக்குது. ஒரு சிக்னல் சிவப்பா விழுந்தாத்தானே நிண்டு யோசிக்கி றோம். தொடர்ந்தும் பச்சை விழுந்தால் நிக்கிறதும் இல்லை. யோசிக்கிறதும் இல்லை."

"மெற்றோப் பாஸ், இன்சூரன்ஸ், இரண்டு வேலை என்று ஒன்றையொன்று துரத்திக்கொண்டு ஓடிக்கொண்டிருக்கி-றோம்."

என்றார். அவருக்கு தொடர்ந்து கதைக்க முடியவில் லையோ அல்லது முடியாமல் இருந்ததோ திருப்பவும் தனது கண்ணாடிக்குள்ளால் புத்தகத்தைப் புரட்டத் தொடங்கினார்.

நான் எனது பணியுடன் அவர் கேட்டிருப்பாரா என்ப தைக்கூட உறுதி செய்யாமல் சொல்லிக்கொண்டிருந் தேன்...

"இதை நான் எனது சின்ன வயசிலை படிச்சேன். எல்லாத் தொகுதியும். ஆனால் அந்தநேரம் படிச்சிருக்கக்கூடாது என்று இப்பதான் நினைக்கிறேன்."

கண்ணதாசன் மூன்று வெள்ளை கூடாது என்றார். சீனி, அரிசி, பால். நான் அதை இளவயது முதலே விலக்கி னேன். ஆனால் நடுவயது வந்தபின்பு அவற்றில் எனக்கு நாட்டம் பொத்துக்கொண்டு வந்தது.

கண்ணதாசன் பெண்களிடம் போகாதே என்றார். எனக்கு பெண்களைக்கண்டாலே பயம் என்ற நிலை வந்தது. நடுவயது வந்தநேரம் பெண்கள் என்றால் என்ன என்று அறியும் ஆவல் வந்தது. பிழையான வயசில் பிழையான ஆசை.

முதலில் சின்ன வயசில் அந்த ஆசை வந்திருந்தால் சின்னவயசுக் குழப்படியாக கருதி விட்டிருப்பார்கள். நாலு கழுதை வயசுக்குப்பின்பு இது நடந்தால் உதைதான் கிடைக்கும். அது எனக்கு கிடைக்காத குறைதான்.

இது ஒருபுறமிருக்க அந்த நோயாளி சொன்னவற்றின் உண்மைதான் கண்ணதாசன் மனதில் இருந்து மறைந்ததும் உறைத்தது.

கனடாவின் வாழ்க்கை ஓர் சிறை போன்றது. அதை உணர்ந்து வாழ்ந்தால் வாழக்கையை மிச்சப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளலாம். சிவப்பு விளக்கு முன்னால் விழுந்து அது மாறாமலே இருக்கும் வகையில் நாங்கள் வாழ்ந்துகொண்டிருந்தால் நாங்கள் வாழ்க்கையைத் தொலைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்று பொருள்.

உழைக்கவேண்டும். சந்ததிக்கு பிள்ளைகளுக்கு காசு சேர்க்கவேண்டும். ஆனால் எல்லாவற்றையும் விட அடிக்கடி என் அம்மா ஏன் அவரவரின் அம்மாக்களும் சொல்லியிருக்கக்கூடும்... சுவரிருந்தால்தான் சித்திரம் வரையலாம்.

தயவு செய்து எம் தமிழரே வேலைப்பழுவுடன் உடலை நினையுங்கள். உடலுக்கேற்ப வயதுக்கேற்ப உண்ணுங் கள். நல்ல காற்றில் நடமாடுங்கள். வேலைக்குப்போய் வேலை இடத்தில் இருந்து வீடு வந்து வீட்டுக்குள் இருந்து அடுத்தநாள் வேலைக்கு போனால் எமது உடலுக்கு எங்கே நல்ல காற்றுக் கிடைக்கிறது?

பழம் சாப்பிடுகிறீர்களா?

காய்கறி... (பூசணிக்காய், வாழைக்காய், கிழங்கு, பருப்பு எல்லாம் காய்கறி அல்ல) மரக்கறி சாப்பிடுகிறீர்களா?

தண்ணீர் குடிக்கிறீர்களா?

உங்கள் குடும்பத்தைநேசித்தால் இவை அனைத்தையும் செய்யுங்கள்.

உங்கள் சமூகத்தை நேசித்தால் இவை அனைத்தையும் செய்யுங்கள்.

அவர் சொன்னது போல சிவப்பு விளக்கு முன்னால் விழும் வரை பார்த்துக்கொண்டிருக்க வேண்டாம்.

பிடித்தவை...

துலக்கப்படாத மர்மங்கள்

காலம் பிறந்ததிலிருந்து இசை மனிதனின் நல வாழ்வில் பங்கேற்று வருகிறது. பேய் பிசாசுகளை விரட்டுதல், இஷ்ட தேவதைகளை அழைத்தல், பிணிக ளைப் போக்குதல் என்று மனிதனின் அன்றாட வாழ் வின் நிகழ்வுகளிலும் இசையே மனிதனின் இயக் கத்தை நிர்வகித்து வந்திருக்கிறது.

இசை ஒரு ஓசை. ஓசை சக்தியின் ஒரு வடிவம். நாம் கேட்கும் இசையின் ஓசை வடிவங்கள் அதிர்வுகளின் வரைவுகள். புலன்களினூடு உள்ளிறங்கும் இசை (அதிர்வுகள்) மனிதனின் எண்ணங்களையும், உணர் வுகளையும், நினைவுகளையும் பாதிக்கிறது. அதே போன்று உள்ளிருந்து எழுகின்ற அதிர்வுகளைப் புலன்கள் ஓசைகளாக (அதிர்வுகள்) வெளிப்படுத்து கின்றன. ஏறத்தாழ இன்றய தொழில்நுட்பத்தின் ஒலி வாங்கியும் (microphone) ஒலிபெருக்கியும் (speaker) போன்ற செயற்பாடுகளேதான்.

இரண்டு வித்தியாசமான அதிர்வுகளிடையே ஒவ் வாமை ஏற்படுகின்றபோது விளைவுகள் விரும்பத் தகாதவையாக அமைவதுண்டு. உடலின் இயக்கத்தை நிர்வகிக்கும் அதிர்வுகளில் ஏற்படும் ஒவ்வாமை (out of sync.) நோய்களுக்குக் காரணமென்று நம் முன் னோர்கள் நம்பினார்கள். அதனால்தான் நோயை அகற்ற இசை பிரயோகிக்கப்பட்டது — பேய், பிசாசு, தேவதைகளின் பெயரால்.

இன்றய உலகும் - வழமை போல — தானே உரு வாக்கிய பிரச்சினைகளுக்கு இயற்கையிடம் தீர்வுகளை எதிர்பார்த்து நிற்கிறது — பிணிகளுக்கும் கூடவே. பல பிணிகளுக்கு இசையை நிவாரணியாக மாற்றும் செயற்பாடுகளை மருத்துவ உலகமும் முன்னெடுத்து வருகிறது. மனிதன் மட்டுமல்ல விலங்குகளும்

■ சிவதாசன்

> “எந்த ஹோர்மோன்கள் எப்போ சுரக்க வேண்டுமென்ற நிர் வாகம் பொறுப்பு மூளையிடமே இருக் கிறது. சாதாரண மனிதர்களினால் தமது விருப்பத்துக்கு ஏற்றவாறு விரும்பிய ஹோர்மோன்களைச் சுரக்கச் செய்யும் ஆற்றல் இல்லை.”

தாவரங்களுமே இசைக்கு கட்டுப் பட்டு எதிர்வினையாற்றும் சம்பவங்கள் புதினங்களாக வலம் வருகின்றன. அதிர்வுகள் பிரக்ஞையைத் தொடு கின்றபோது உடல் அதற்கு எதிர் வினை யாற்றுகிறது. நாம் அதை உணர் கிறோம்.விலங்குகள் தாவரங் களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் நம் வெளிப்புலன்களுக்குத் தெரிவதில்லை என்பதனால் அங்கு மாற்றங்கள் ஏற்படுவதில்லை என அறுதியாகக் கூறிவிட முடியாது. மென்மையான இசை (கர்நாடக) ஒருவரில் ஏற்படுத்தும் அதிர்வுக்கும் வன்மையான இசை (hard rock) ஒருவரில் ஏற்படுத்தும் அதிர்வுக்கும் ஏற்படும் விளைவுகள் நமக்கெல்லாம் தெரிந்தவை. கீழைத் தேச இசை வடிவங்கள் வன்முறை யைத் தூண்டுவதாக அமைவதில்லை. அதற்குக் காரணம் அவ்விசையின் அதிர்வுகள் எம் உடலில் ஏற்படுத்தும் மாற்றங்களே.



எமது உடலில் பல ஹோர்மோன்கள் சுரக்கின்றன. எந்த ஹோர்மோன்கள் எப்போ சுரக்க வேண்டுமென்ற நிர் வாகம் பொறுப்பு மூளையிடமே இருக் கிறது. சாதாரண மனிதர்களினால் தமது விருப்பத்துக்கு ஏற்றவாறு விரும்பிய ஹோர்மோன்களைச் சுரக்கச் செய்யும் ஆற்றல் இல்லை.

தியானம், யோகாசனம் மூலம் சில யோகிகளால் உள்ளுறுப்புக்களை நிர் வகிக்க முடியுமென்று அறிகிறோம். இல்லாதபோது செயற்கையான மருந் துகளால் மூளை 'ஏமாற்றப்பட்டு' சில உடலியக்கத்தை நிர்வகிக்க மருத்துவ உலகம் கற்றிருக்கிறது. ஆனால் அது ஏனைய சுரப்புக்களின் செயற்பாட்டைப் பாதித்து சமநிலையைக் குழப்பி தேவை யற்ற விளைவுகளையும் உருவாக் குிறது என்ற அச்சமும் கூடவே இருக் கிறது.

செறோட்டோனின் மெலரோனின் என்று இரண்டு ஹோர்மோனகளை உடல் சுரக்கிறது. செறரோனின் பக லிலும் மெலரோனின் இரவிலும் சுரக் கின்றன. இவற்றை 'Happy Hormones' என்று கூறுவார்கள்.

பகலில் சந்தோஷமாக இருந்தால் உங்கள் செற்றோனின் சுரப்பு ஒழுங் காக வேலை செய்கிறது எனவும் இரவில் ஒழுங்காகத் தூங்க முடியுமா னால் மெலற்ரோனின் ஒழுங்காகச் சுரக்கிறதென்றும் கூறுவார்கள். மாறாக பகலில் சோர்வாகவும் தூக்கமாகவும்

சுற்றோட்டக் குறைபாடு

உலகம் பூராவும் பல கோடி மக்கள் சீரற்ற குருதிச் சுற்றோட்டத்தின் காரணமாக பல வகையான சிகிச்சைகளைப் பெறுகிறார்கள்.

சிலர் தமது உடலில் இப்படியொரு குறைபாடு இருக்கிறதென்பதே தெரியாமல் ஆனால் உபாதைகளோடு வாழ்ந்து வருகின்றார்கள். பலர் இவ்வகையான குறைபாட்டுக்கான அறிகுறிகள் தெரிந்தும் அவற்றை உதாசீனம் செய்துகொண்டு அதற்கான சிகிச்சைகளையும் பெறாது வாழ்கின்றார்கள். திடீரென்று ஒருவர் மரணமடைந்த பின்னரே அவருக்கு சுற்றோட்டக் குறைபாடு இருந்ததெனவும் அதற்குச் சிகிச்சை பெற்றிருந்தால் சில காலம் வாழ்ந்திருக்கலாம் என்றும் அவரை நேசிப்பவர்கள் உணர்ந்து கொள்வார்கள். இதனால்தான் சுற்றோட்டக் குறைபாடு ஒரு 'அமைதியான கொலையாளி' என்று மருத்துவ சமூகத்தால் பேசப்படுகிறது.

சுற்றோட்டக் குறைபாட்டை புறப்பரப்பு நாள வியாதி (Peripheral Vascular Disease) என்று மருத்துவர்கள் அழைப்பார்கள். கொழுப்புப் படிவுகள் நாடிகளின் உட்சுவர்களில் படிந்து சுற்றோட்டத்தில் தடைகளை ஏற்படுத்துவதனால் உருவாகுவதே சுற்றோட்டக் குறைபாடு. சிறுநீரகங்கள், கைகள், கால்கள், பாதங்கள், மூளை, இருதயம் என்று பல அவயவங்களுக்கும் குருதியை எடுத்துச் செல்லும் நாடிகளில் படிவுகள் ஏற்படும்போது அக்குருதி நாளங்களின் மூலம் இருதயத்துக்கு மீள்வதிலும் மந்தநிலை ஏற்படுகிறது. எனவேதான் இதைச் சுற்றோட்டக் குறைபாடு என்கிறார்கள். முக்கிய அவயவங்களுக்கு குருதி செல்வது தடைப்படுவதனாலோ அல்லது தாமதப்படுவதனாலோ இறப்போ அல்லது பாரிச வாதமோ (stroke) ஏற்படலாம்.

டாக்டர் சுமதி தியாகராஜா

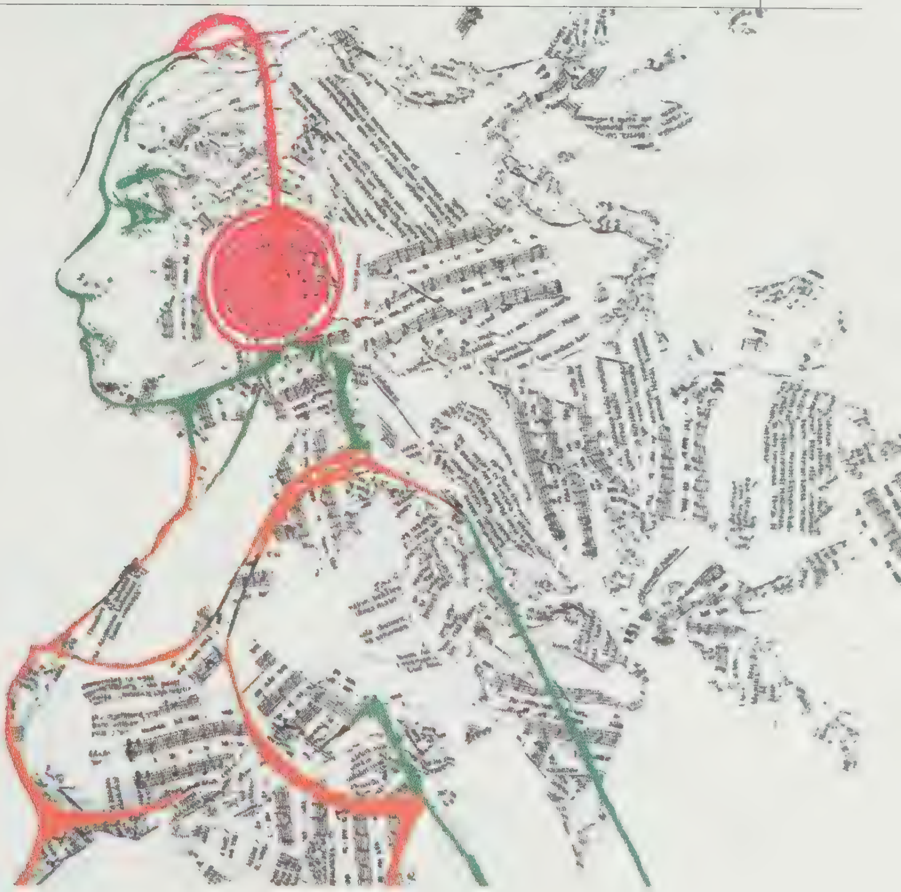
ஆரம்ப நிலையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் சுற்றோட்டக் குறைபாடு நிவர்த்தி செய்யப்படக் கூடியது. தியானம், மருந்துப் பாவனை, அறுவைச் சிகிச்சை, வாழ்வியல் மாற்றங்கள் (lifestyle changes) போன்றவற்றால் இக் குறைபாடு செப்பனிடப்படக் கூடியது.

சுற்றோட்டக் குறைபாட்டின் பிரதான அறிகுறிகள்

- கால்கள் மற்றும் பாதங்கள் சோர்வடைதல்
- பிட்டங்கள் (buttocks), கால்கள், பாதங்களில் சுளுக்கு அல்லது பிடிப்பு ஏற்படுதல்
- கால்களிலும் பாதங்களிலும் வலி மற்றும் வீக்கம் காணுதல்
- கை, கால், பாதங்களில் உஷ்ணம் குறைந்திருத்தல்

மேற்குறிப்பிட்ட சில அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருப்பின் உங்களுக்கு சுற்றோட்டக் குறைபாடு இருக்கலாம் எனவே உங்கள் குடும்ப மருத்துவரோடு ஆலோசித்து முழுமையான பரிசோதனை ஒன்றைச் செய்து கொள்ளுங்கள். பொதுவான உடற் பரிசோதனை (physical examination), புறஒலிப் (ultra sound) பரிசோதனை, காந்த அதிர்வுப் படிம (manetic resonance imaging MRI) பரிசோதனை, அன்ஜியோகிராபி போன்ற முறைகளால் சுற்றோட்டக் குறைபாட்டைக் கண்டறியலாம்.

நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய தற்காப்பு நடவடிக்கைகள் நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம் போன்றவற்றைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல், புகைபிடிப்பதை நிறுத்துதல், கொலஸ்ட்ரோல், கொழுப்பு குறைவான ஆகாரங்களை உண்ணல் போன்ற வாழ்வியல் மாற்றங்களைப் பேணுதல் மற்றும் கிரமமான உடல் அப்பியாசம் மூலமாக சுற்றோட்டக் குறைபாட்டின் விளைவுகளைச் சிறிதேனும் தவிர்த்துக்கொள்ள முடியும்.



மன அழுத்த உணர்வும் இருப்பின் செறொற்ரோனின் சுரப்பு குறைவாகவும் இரவில் தூக்கம் வராதிருப்பின் மெலற்றோனின் சுரப்பில் பங்கமிருக்கிறதென்றும் ஊகிக்கலாம். (நீரிழிவுக்காரர் பகலில் மாவுணவு உண்டால் அது அதிகளவு இன்சுலினைச் சுரக்குமென்றும் இன்சுலின் அதிகமானால் செறற்றோனின் குறையுமென்றும் மருத்துவ உலகம் கருதுகிறது). ஆனால் பிரச்சினை என்னவென்றால் மெலற்றோனின் உற்பத்தியையும் செறற்றோனினே நிர்வகிக்கிறது.

அதனால்தான் இயற்கையான பகல்-இரவு சுழற்சியோடு இசையாமல் வாழ்பவர்களுக்கு (shift workers) ஹோர்மோன் சமநிலை பாதிக்கப்பட்டு பலவித பிணிகளும் தொற்றிக்கொள்கின்றன.

இதே போன்று இன்னுமொரு ஹோர்மோன் என்டோகிறைன் (endocrine). இரத்தச் சுற்றோட்டத்தில் நேரடியாகச் சுரக்கப்படும் இந்த ஹோர்மோனும் பல உள்ளுறுப்புக்களை நிர்வகிப்பதில் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. மொத்தமாக உடலின் இயக்கத்தை நிர்வகிப்பதில் இந்த ஹோர்மோன்களுக்கு இருக்கும் பொறுப்புகளைப் போலவே இந்த ஹோர்மோன்களைச் சுரக்க வைப்பதில் புறச்சூழல் பெரும் பங்கை வகிக்கிறது என்பதையே மேலே கூறினேன்.

இப் புறச் சூழலையும் எமது உடலையும் இணைப்பது எமது புலன்கள். எம்மை சூழவுள்ள எல்லாமே ஒரு வகையில் நித்திய இயக்கத்திலுள்ளவையே. அவ்வியக்கங்கள் தோற்றுவிக்கும் அதிர்வுகள் எமது புலன்களூடு உள்ளிறங்கி தமது அதிர்வுகளுக்கேற்ப மனநிலை மாற்றங்களை உண்டுபண்ணும்போது அது ஹோர்மோன் சுரப்புகளையும் ஒரு வகையில் கட்டுப்படுத்துகிறது. அழகான காட்சிகள், மென்மையான இசை, இதமான வாசிப்புகள், செவிக்கு உகந்த மொழிகள் எல்லாமே எமது மனநிலை மாற்றங்களுக்குக் காரணமானவை.

இவற்றில் இசையைப் பிரித்தெடுத்து பிணிகளைப் போக்கும் நிவாரணியாக உபயோகப்படுத்த ஆரம்பித்திருக்கிறது மேற்குலகம். புற்றுநோயாளிகளுக்கு இதமான இசையைத் தருவதும், உளநலம் குன்றியவர்களை இசைச் சிகிச்சைக்குட்படுத்துவதும் இப்போதுதான் மேற்குலகம் கற்றறிந்த உண்மைகள். ஆயிரமாயிரம் ஆண்டுகளாக கீழைத் தேசம் இவற்றைக் கையாண்டு வந்தாலும் இசைக்கும் உடலுக்குமுள்ள தொடர்புகளை, அதிர்வுகள் எமை ஆட்டிப்படைக்கும் மர்மங்களை அது துலக்கவில்லை. உடற் தொழிற்பாடுகளை அறிந்த பின்னர்தான் மேற்குலகம் எமது பாரம்பரியங்களை நம்ப ஆரம்பிக்கிறது. இருப்பினும் துலக்கப்படாத மர்மங்கள் எமது தேசங்களில் நிறையவுண்டு. அவற்றை வெளிக்கொணர்ந்து மருந்துகளில்லாத இயற்கையோடு இசைந்து வாழும் உலகத்தைப் படைக்க நாம் முயல வேண்டும்.

புற்றுநோய் வராமல் தடுக்க 10 வழிகள்

1. புகைப்பதை ஒழிக்க

எந்த வகையிலும் புகைத்தல் தவிருங்கள். மற்றவர் புகைத்தாலும், புகைத்தவர்கள் இருக்குமிடத்துக்கு சென்று வந்தாலும் தீமையே!

2. நன்றே உண்க

பழங்கள் நிறையச் சாப்பிடுங்கள். காய்கறிகள் முழுத்தானிய உணவுகளை அதிகம் உள்ளே தள்ளுங்கள். மீனை அதிகம் உண்ணுங்கள். கிழமைக்கு இரண்டு மூன்று தடவையாவது மீன் உண்ணுங்கள். கொழுப்புணவு, சிவப்பு இறைச்சிவகை மற்றும் அதிகமாகப் பொறித்த உணவுகளை தவிருங்கள்.

3. மெல்லியராய் இருங்கள்

குண்டாயிருப்பது பல வகை புற்றுநோய்க் காரணியாகிறது! கலோரிகளை குறைவாக எடுத்துப் பழகுங்கள். அது உடல் மெலிதாயிருக்க உதவும்.

4. [illegible]

தொற்று நோய்களிலிருந்தும் விலகியிருங்கள். அவற்றில் சிலவும் புற்று நோய்க்கு வழிகோலும். எச்.ஐ.வி மற்றும் மனித பாப்பிலோமா வைரஸ் போன்றவை இவ்வாறானவை.

5. ஆஸ்பிரின் எடுக்க

குறைவான அளவுள்ள ஆஸ்பிரின் உள்ளெடுப்பது பற்றி யோசியுங்கள். இவ்வகையான பருப்பத்தைக் குறைக்கும் மருந்துகள் ஆண்களுக்கு வரும் பெருங்குடல் மற்றும் விந்தகப் புற்று நோயைத் தவிர்க்கும்.

6. உட[illegible]

தொடர்ச்சியாகவும் ஒழுங்காகவும் உடல்பயிற்சி செய்யுங்கள். உடல சுறுசுறுப்பானவர்களுக்கு பெருங்குடல் புற்று, விந்தகப்பபுற்று, மார்பகப்புற்ற மற்றும் பிற இடுப்பை ஒட்டியுள்ள பகுதிகளில் வரும் புற்றுநோய்கள் வரும் ஆபத்து மிகக்க குறைவு.

7. [illegible]

இரண்டுக்குமேல் வேண்டாம். இரண்டு கோப்பைகளுக்கு மேல் நாளும் குடியிருப்பவர்களுக்கு வாய், இரைப்பை, சிறுகுடல் பெருங்குடல் தொடர்பான புற்றுநோய்கள் தாக்கும் வாய்ப்பு அதிகம். பெண்களில் இது மார்பகப் புற்று நோயையும் அதிகரிக்கிறது.

8. கதிர்வீச்சா!

கதிர்வீச்சுக்களுக்கு விலகியிருங்கள். தேவையில்லாமல் கதிர்வீச்சுக்களுக்கு முகம்கொடுப்பதைத் தவிருங்கள். புற-ஊதாக் கதிரிலிருமிந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

9. நஞ்சு தவிர்

தொழிற்சாலைகள் சார் நச்சுக்களையும் சுற்றுச்சூழலில் சேரும் மாசுகளையும் உடலில் சேராமல் பாரத்துக் கொள்ளுங்கள். கன்நார், பென்சீன், பல்குளோரீன் இருபீனைல் போன்றவை...

10. விற்றமின் 'டி'யில் [illegible]

ஒவ்வொருநாளும் 800 முதல் 1000 (சர்வதேச அலகு) வரை விற்றமின் டி எடுப்பது பெருங்குடல் மற்றும் விந்தகப் புற்று நோய்த் தாக்குதலைக் குறைக்கும்.

தன்னறம்



இரண்டாயிரத்து மூன்றில் நான் குடும்பத்துடன் நண்பர் சோமசுந்தரத்தைப் பார்க்க டமன் சென்றிருந்தேன். அவர் எல்லைக் கடற்படையில் உயரதிகாரி. டமன் வருமாறு அழைத்துக்கொண்டே இருந்தார். டமன் நகரில் இருந்து ஏழு மணி நேரப்பயணத்தில் அஜந்தா இருக்கிறது. பேருந்தில் அஜந்தா சென்று வரலாம் என்று கிளம்பினோம்.

போகும்வழியில் ஒரு மோட்டலில் நிறுத் தினார்கள். நல்ல உயர்தரமான கட்டிடம். உள்ளே சென்று ஆளுக்கொரு லஸ்ஸி சாப்பிட்டோம். வெயிலுக்கு அது இதமாக இருந்தது. பேருந்து மீண்டும் கிளம்பியது. அஜிதன் பேருந்தில் வாந்தி எடுக்கக்கூடும் என்பதனால் அவனுக்கு மாத்திரை கொடுத்திருந்தோம். சைதன்யா சின்னப்பிள்ளை ஆனதனால் சளி பிடிக்கும் என லஸ்ஸி கொடுக்கவில்லை.

ஔரங்பாபாத் சென்று இறங்கினால் அஜிதன் உடம்பு கொதித்துக்கொண்டிருந்தது. இறங்கியதுமே வாந்தி எடுத்தான். சளியாக இருக்கும் என்று நினைத்து காய்ச்சலுக்கான மாத்திரை வாங்கிக் கொடுத்து விடுதி அறையிலேயே வைத்திருந்தோம். அது பெரிய முட்டாள்தனம்.

ஜெயமோகன்

இர வெல்லாம் காய்ச்சல். அதி காலையிலே கடுமையான காய்ச்சல். புலம்பவும் உருவெளிக் காட்சிக ளைப் பார்க்கவும் ஆரம்பித்துவிட்டான்.

மறுநாள் விடுதியிலேயே கேட்டு அருகே இருந்த தனியார் மருத்துவமனைகளில் ஒன்றுக்குக் கூட்டிச் சென்றோம். ஒரு நான்கு மாடிக்கட்டிடம். மூன்று சகோதரர்கள் நடத்தும் மருத்துவமனை. உடனே படுக்க வைக்கச் சொல்லி விட்டார் கள். மூன்று பையன்களுமே எப்.ஆர்.சி.எஸ் டாக்டர்கள். ஆழமானவர்கள். மிகமிகப் பண்பானவர்கள். மிகச்சிறந்த நிர்வாகிகளும் கூட. மூவருமே எங்கே வந்தாலும் கழுவு-தொட்டி கழிப்பறை இரண்டையும் பார்க்காமல் செல்ல மாட்டார்கள். தாதிகள் வேலைக்காரிகள் எல்லாருமே அன்பான மனிதர்கள். அந்த மருத்துவமனைதான் நான் இதுவரை பார்த்ததிலேயே இலட்சிய மருத்துவமனை.

உணவு விஷமாகிவிட்டது என்றார்கள். அந்த லஸ்ஸி கெட்டுப்போயிருந்தது. "வட இந்தியாவில் லஸ்ஸி சாப்பிடவே சாப்பிடா தீர்கள். மிஞ்சிய மோரில் மேலும் பாலை உறை குத்திக்கொண்டே இருப்பார்கள். அதில் ஒருபகுதி பாலுக்கு வாரக்கணக்கில் கூட வரலாறு இருக்கும். அதில் சில தப்பான ரசாயனங்கள் இருக்கும்" அஜிதனுக்கு உள்ளேபோன ரசாய னம் வாந்தியாக வர முடியாமல் மாத்திரை தடுத்துவிட்டது.

சரி, உணவு விஷம் என்றால் அனேகமாக குடல் கழு வப்பட்டதும் சரியாகிவிடும் என்று நான் சொன்னேன். அருண்மொழி சைத ன்யா இருவரையும் சோமசுந்தரத்துடன் அனுப்பி அஜந்தா எல்லோரா தௌலதாபாத் பார்த்து வரச்சொல்லிவிட்டு நான் ஆஸ்பத் திரியிலேயே இருந்தேன்.

ஆனால் மாலையில் காய்ச்சல் இன்னும் அதிகமாகிவிட்டது. என்னைப்பார்த்து "அப்பா, உன் பக்கத்திலே யாரு ?" என்று கேட்க ஆரம்பித்தான். 'அப்பா ஆனை! ஆனை!' எழுந்து ஓட முயன்றான். முறிமருந்துகளின் கடுமை ஏறியபடியே சென்றது. நான் அருண்மொழி, சைதன்யா இருவரையும் சோம சுந்தரத்துடன் திருப்பி டமனுக்கே போய்விடும்படியும் நான் அங்கே இருந்து பார்த்துக்கொள்கிறேன் என்றும் சொன்னேன். அவர் கள் சென்றார்கள்.

மறுநாளும் அதே காய்ச்சல். உள்ளே சென்ற எதுவுமே நிற்காது. வாந்தி பேதி. காலராவாக இருக்கும் என்று சோதனை செய்தார்கள். காலரா இல்லை. வேறு என்ன? வயிறை பலமுறை கழுவியாகிவிட்டது. பலமுறை முறி மருந்து கொடுத்து விட்டார்கள். மூன்று சகோதரர்களும் மாறி மாறி வந்து பார்த்தார்கள். மறுநாள் காலையிலும் காய்ச்சல் இறங்க வில்லை. சகோதரர்கள் முகத்தில் கவலை படிந்துவிட்டது.

பழைய பகிடி:

90 வயசு வரை வாழ்ந்தவரோடு கதைத்தான் இளைஞன்...

"நீங்கள் இவ்வளவு நாள் நலமாக வாழ்வதன் ரகசியத்தைச் சொல்லுங்களேன்."

"நான் புகைப்பது கிடையாது, மது அருந்தமாட்டேன், மாமிசம் கிட்டவே எடுப்பது கிடையாது, பிற பெண்கள் பற்றி நினைக்கவும் மாட்டேன்... இவைதான் என் நீண்ட ஆயுளின் ரகசியம்"

இளைஞன் மனதுக்குள் நினைத்துக்கொண்டான்.
"சே... இப்பிடி 100 வயசு வாழ்றதைவிட செத்துப்போகலாம்"



மாடியில் ஒரு சந்திப்புக்கூட்டம் போட்டு என்னை வரச் சொன்னார்கள். "சிக்கலாக ஏதோ ஆகிவிட்டது. முடிந்த வரை செய்கி றோம்" என்றார்கள். "மும்பை கொண்டு போகட்டுமா?" என்றேன். "பயணம் கடி னமானது. உங்கள் விருப்பம்" என்றார்கள். நான் "நான் உங்களை நம்புகிறேன் டாக்டர், நான் என்ன செய்யவேண்டும் சொல்லுங் கள்" என்றேன். டாக்டர் நெகிழ்ந்துவிட்டார்.

"இதற்குமேல் எவரும் எதுவும் செய்ய முடியாது... இன்னும் மதியம் வரை பார்ப் போம். அதன் பின் நான் இந்த ஔரங்கா பாதில் உள்ள எல்லா முக்கிய டாக்டர்க ளையும் வரவழைத்துப் பார்க்கச் சொல்கி றேன். இன்றிர வுக்குள் மும்பையில் இருந்து எனக்குத்தெரிந்த ஒரு பெரிய மருத்துவரை விமானத்தில் வரவழைத்து பார்க்கச் செய்கி றேன். இதெல்லாம் என் செலவு" என்றார்.

"செலவைப்பற்றி கவலை இல்லை" என் றேன். "இல்லை எங்களால் நோயை ஊகிக்க முடியவில்லை என்பது எங்கள் தவறு" என்றார். இங்கே சாத்தியமான எல்லா சோதனைகளையும் செய்யலாம் என்று முடிவெடுத்து ஒவ்வொன்றாகச் செய்ய ஆரம் பித்தனர். குருதியில் கடுமையான நோய் எதிர்ப்பு செல்கள் உருவாகி உடல் மிகக் கடுமையாகப் போராடிக் கொண்டிருந்தது. ஆனால் எந்த பாக்டீரியா வைரசும் இல்லை.

கடைசியில் மார்பு எக்ஸ்ரே எடுத்தபோது அதிர்ச்சி. இடது நுரையீரலில் நிமோனியா போல தெரிந்தது. நிமோனியாவா? குடித்த தயிர் எப்படியாவது நுரையீரலுக்கு போக நேர்ந்ததா? அதிர்ச்சியாக இருந்தது அவர்க ளுக்கு. என்னிடம் கேட்டார்கள். நான் நிமோ னியாவுக்கு வாய்ப்பே இல்லை என்றேன்.

தேடியதும் தேர்ந்ததும்

இலக்கிய உலகில் இருக்கும் மருத்துவம் பற்றிய குறிப்புகளை தேர்ந்து தருகிறார்

காலம் செல்வம்

பையனுக்கு சுயநினைவு திரும்பவில்லை. காய்ச்சல் நீடித்தது. அந்த ஆஸ்பத்திரியில் இருந்த அத்தனை வட இந்தியப் பெண்களும் வந்து 'பேட்டா'வுக்கு சாமி பிரசாதம் வைத்து விட்டார்கள். எனக்கு எதுவுமே தெரியாது. எல்லாமே பிற நோயாளிகளின் உதவியாளர்கள்தான் செய்தார்கள்.

அன்று மதியம் மூன்று டாக்டர்களின் தந்தையான டாக்டர் வந்தார். எண்பது வயது. டிராக் சூட் - ஷர்ட் போட்டுக்கொண்டு நடக்கச் சென்றவர் இங்கே வந்து அஜிதனைப் பார்த்தார். ஔரங்காபாதின் முக்கியமான மருத்துவர்களில் ஒருவராக இருந்து அந்த நிறு வனத்தை உருவாக்கியவர் அவர். தன் அறுபது வயதில் மருத்து வத்தில் இருந்து முழுமையாக விலகிக் கொண்டு தன் சொந்த மகிழ்ச்சிக்கான விஷயங்களில் ஈடுபட ஆரம்பித்து விட்டாராம். அவருக்கு கோயில்களுக்கு நடந்து செல்வது தான் அப்போதைய வாழ்க்கை. இந்தியா முழுக்க, அங்கோர்வாட் உட்பட சென் றிருக்கிறார்.

பையனைப் பார்த்தார். ஒன்றுமே பிடிபடாமல் நாற்காலியில் அமர்ந்து பார்த்துக்கொண்டே இருந்தார். நிமோனியா இல்லை என்று உடனே நிராகரித்துவிட்டார். அப்படியானால் என்ன? எக்ஸ்ரேயை வேறு கோணத்தில் எடுக்கச் சொன்னார். அது ஏதோ 'மெக்கானிக்கல்' பிரச்சினை என்றார். 'சின்னவயதில் பிரைமரி காம்ப்ளெக்ஸ் இருந்ததா?" என்றார் கிழ டாக்டர் "ஆமாம்" என்றேன்

பிரைமரி காம்ப்ளெக்ஸ் காரணமாக நுரையீரல் ஒரு பகுதியில் கொஞ்சம் வீங்கி அது இன்னொரு நுரையீரலை அழுத்துகிறது. அதுதான் எக்ஸ்ரேயில் தெரிந்தது. பெரிய டாக்டர் நிலை கொள்ளா மல் இருந்தார். மாடியில் அமர்ந்து என்னிடம் மீனாட்சி கோயி லைப்பற்றி பேசினார். சட்டென்று எழுந்து "எல்லா முறி மருந்து களையும் நிறுத்துவோம்" என்றார்

பையன்கள் பதறினார்கள். "முடியாது, அது ஆபத்து" என்று மூத்தவர் நேராகச் சொல்லாமல் சுவரைப்பார்த்து சொன்னார். கிழவர் "நிறுத்து, நான் சொல்கிறேன்" என்றார். மூவரும் இருண்ட முகத்துடன் செய்தார்கள். நான் கிழவரை நம்பினேன். துல்லிய மான ஓர் உள்ளுணர்வு சொன்னது, அவருக்கு ஆழம் உண்டு என அன்றிரவே காய்ச்சல் குறைந்தது. மறுநாள் முற்றிலும் காய்ச்சல் இல்லை. மதியம் எழுந்து அமர்ந்துவிட்டான். தூங்காமல் ஒருமணி- நேரத்துக்கு ஒரு முறை மென்மையான உணவை கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கச் சொன்னார்கள்.



நான் இரவெல்லாம் பகலெல்லாம் விழித்திருந்தேன். அஜிதனுக்கும் தூக்கமில்லை. நான் தொடர்ந்து நான்கு நாட்கள் ஒருநாளுக்கு இரண்டு மணிநேரம் கூட தூங்கா மல் இருந்த நாட்கள் அவை. உடலுக்கு மனம் விரும்பிய படிச் செல்லும் அபாரமான திறனுண்டு என உணர்ந்தேன். அப்படியே இரண்டு நாட்கள்.

நான் அவனுக்கு மெல்லிய குரலில் கதை சொல்லிக் கொண்டே இருந்தேன். மொத்த மகாபாரதத்தையும் ஆரம்பம் முதல் கடைசி வரை சொன்னேன். முடிக்க இரண்டுநாள் ஆகியது. ஏறத்தாழ இருபது மணிநேரம் சொல்லியிருப்பேன். கதையின் வேகமும் கிளர்ச்சியும் குழந்தையின் முகத்தில் ஏற்றும் உணர்ச்சி கொந்தளிப் புகளை இப்போதும் நினைவுகூர்கிறேன். கர்ணனுக்காக விசும்பி விசும்பி அவன் அழ ஒரு பாட்டி வந்து 'வயிறு வலிக்கிறதா?' என்று கேட்டு தடவி விட்டாள்.

மகாபாரதம் எத்தனை பெரிய வண்ண உலகம்! இன்றும் அஜிதன் அவன் வாழ்வின் பொன்னாட்கள் என அந்த இரு நாட்களை அடிக்கடிச் சொல்வான். அவன் அப்பா அவனை மட்டுமே கவனித்துக்கொண்டு அவனுடன் மட்டுமே இருந்த நாட்கள். 'நல்ல வேளை அப்பலாம் செல்போன் கிடையாது. யாருமே கூப்பிடலை' என்பான். நான் ஒரு மகத்தான கதைசொல்லி என அங்கீகரித்த முதல்பெரும் வாசகன் அவனே.

முற்றிலும் சரியாகி விட்டபின் டாக்டரிடம் கேட்டேன், என்ன நடந்தது என. கிழவர் சொன்னார். அஜிதனின் உடம்பு அவர்கள் அளித்த முறிமருந்துக்களை கிருமியாக, விஷ மாக நடத்த ஆரம்பித்திருந்தது என. அல்லது நான் அப்படி புரிந்துகொண்டேன். டாக்டர் மீனாட்சிகோயிலைப்பற்றி பேசிக்கொண்டிருந்தபோது வெளியே நாய்க்குரைப்பொலி கேட்டதாம். அப்போது அவருக்கு அந்த எண்ணம் வந்தது. 'திருடனை துரத்த நாய் உள்ளே வந்தது. திருடன் ஓடியும் நாய் உள்ளேயே சுற்றி வருகிறது!' அதுதான் தீர்வு.

ஆச்சரியமாக இருந்தது. மறுநாள் மூத்தவரிடம் கேட்டேன், அது ஏன் உங்களுக்கு தோன்றவில்லை என. அவர் சொன்னார் "எந்த துறையிலும் உள்ளுணர்வே முதன் மையானது. அடுத்தது கற்பனை. அதற்கடுத்ததே தர்க்க மும் அதை வலுப்படுத்தும் கல்வியும் எல்லாம். அப்பா அபாரமான நுண்ணுணர்வால் ஆனவர். அதை அவர் குழந்தைத்தனமான கற்பனை மூலம் மீட்டி எடுக்கிறார். அது மிகச்சிறந்த ஒரு வழிமுறை.

ஆனால் அதற்கு மனதுக்குள் அந்தக் குழந்தை இருந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். நவீனக் கல்விமுறை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அந்தக்குழந்தையை அழிக்கிறது. அதை மீறி அந்தக் குழந்தையை தக்கவைத்திருப்பவரே மேதைகள்"

டாக்டர் சொன்னார் "அத்துடன் அவரது அனுபவம். அனு பவம் மூலம் உள்ளுணர்வை தீட்டிக்கொண்டே இருந்தி ருக்கிறார். நானும் அந்த அனுபவத்தை அடையும் போது என் உள்ளுணர்வும் கூர்மையாகலாம். என்ன இருந்தா லும் நான் அவரது மகன்" சிரித்துக்கொண்டே தம்பி டாக்டர் சொன்னர் "நாவலாசிரியர்கள் மட்டும்தான் தியா னிக்கிறார்கள், கற்பனை செய்கிறார்கள் என்று நினைக் காதீர்கள்... நாங்களும்தான் செய்கிறோம்"

பெரிய டாக்டர் அஜிதனுக்கு ஒரு பரிசு கொடுத்தார். சாதாரணமான கட்டணம் வந்தது. நான் கட்டணம் குறைவாக இருக்கிறதே என்றேன். 'பரவாயில்லை, எங்களூருக்கு வந்திருக்கிறீர்கள்' என்றார் டாக்டர். ஆச்சரியமாக இருந்தது அந்த மனநிலைகள். நேர் எதிரே ஜோஷி என ஒரு மராட்டிய பிராமணர் மருந்துக்கடை வைத்திருந்தார். முதல்நாள் மருந்து வாங்கும்போது "முதல் பிரிஸ்கிருப்ஷனா?" என்றார். ஆமாம் என்றதும் ஒரு ராமர்படத்து முன் அதை வைத்து பிரார்த்தனை செய்து அதன் பின் மருந்து கொடுத்தார். அதன் பிறகு சிக்கல்கள் உருவானபோது ஒவ்வொரு நாளும் அவரது மனைவி மேலே வந்து பூஜைசெய்த பிரசாதம் அளித்து விட்டுச் சென்றார்.

அஜிதன் மூன்றாம்நாள் அழுகையுடன் இருந்தான். அத்தனை தூரம் வந்துவிட்டு அஜந்தா பார்க்காமல் திரும்புவதா? மேலும் சைதன்யாவே பார்த்துவிட்டாளே. ஊருக்குபோய் மானத்துடன் வாழவேண்டாமா? டாக்டர் கள் கூடவே கூடாது என்று சொல்லிவிட்டார்கள்.' உடலில் வலிமையே இல்லை. பேருந்தில் டமன் சென்று ஒருநாள் ஓய்வெடுத்து அங்கே ஒரு டாக்டரை பார்த்துவிட்டு ஊருக்குக் கிளம்புங்கள்' என்றார்கள்.

கிழடாக்டர் வந்து அஜிதனைப் பார்த்ததுமே "என்ன பிரச்சினை பேட்டா, முகம் சப்பி இருக்கிறதே?' என்றார். அவனே அஜந்தாவைப் பற்றி சொன்னான். "அங்கே வெறும் பொம்மைதான். இங்கே பக்கத்தில் மிருகசாலை இருக்கிறது. போய்ப்பார்" என்றார். "எனக்கு சிற்பங்கள் தான் பார்க்க வேண்டும். அங்கே போதிசத்வர் சிலைகள் இருக்கிறது"

டாக்டர் அயர்ந்து "நீங்கள் சொன்னீர்களா?" என்றார். அஜிதன் "எங்க அப்பாவை விட எனக்கு தெரியும். நானே புத்தகத்தில் வாசித்தேன்" என்றான். டாக்டர் சிரித்து "இத்தனை சொல்கிறான். பார்க்காமல் போகலாமா? ஒரு கூடை ஆரஞ்சு வாங்குங்கள். அந்தச் சுளைகளை உரித்து கொடுத்துக்கொண்டே கூட்டிச் செல்லுங்கள். சக்கையை துப்பிவிடவேண்டும். வேறு எதுவுமே கொடுக்க வேண்டாம். ஆரஞ்சு சாறு எதுவுமே கொடுக் கக்கூடாது. நேராக பழத்தில் இருந்து வரும் சாறு மட்டுமே உணவு. போய்வாருங்கள்" என்றார்.

அதைக் கேள்விப்பட்டு பெரிய மகன் மறுத்தான். அப்பா டாக்டர் "இது ஒரு டாக்டராக நான் சொல்வது அல்ல, ஒரு மகாராஷ்டிரியனாக நான் சொல்வது. ஔரங்காபாத் வந்து அஜந்தா பார்க்காமல் போகலாமா? அதுவும் ஒரு இளம் மேதை?" என்று அஜிதனைப் பார்த்து கண்ண டித்தார்.

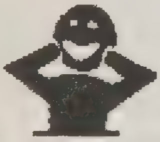
ஒரு கூடை நிறைய ஆரஞ்சும் துப்புவதற்கு பிளாஸ்டிக் பையுமாக கிளம்பிச் சென்றோம். அஜந்தா அஜிதனை கொள்ளை கொண்டது. ஒரு கனவில் இருப்பது போல இருந்தான். பதினைந்து நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை ஐந்து நிமிடம் அமர்ந்திருக்க வேண்டும் என்பது டாக்டரின் ஆணை. அஜந்தாவில் உள்ள நூற்றுக் கணக்கான மிகச்சிறிய கல்குகை அறைகளில் ஒன்றில் அமர்ந்தோம். இரு கட்டில் திண்டுகள். குளிர்ந்த கல். இரு வருக்கு மட்டுமே இடமுள்ள குகை. 'படுடா' என்றேன். அவன் படுத்தான் இன்னொன்றில் நான் அமர்ந்தேன்.

மகாபாரதம் முன்தினமே முடிந்திருந்தது. அதில் நான் கீதையை சொல்லவில்லை. 'கீதையைச் சொல்' என் றான். கீதையை எப்படி ஐந்தாம் வகுப்புப் பையனுக்குச் சொல்வது? அதுவும் ஒரு சவாலே என்று சொல்ல ஆரம்பித்தேன். அவன் கண்களையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். புரியாத போது உதாரணங்களுக்கு தாவினேன். கீதையையும் நாற்பத்தைந்து நிமிடங்களில் சொல்லி முடித்தேன்

'தன்னறம்' ஸ்வதர்மம் பற்றி மேலும் கேட்டான். "எது உனக்குரிய செயலோ அது. எந்தச் செயலுக்காக நீ பிறந்திருக்கிறாயோ அது. அதைச் செய்யும்போதே மன நிறைவும் வாழ்வின் முழுமையும் கிடைக்கும். அதுவே கீதையின் மையச் செய்தி" என்றேன். "அதை எப்படி கண்டு பிடிப்பது?" என்றான்.

நான் டாக்டர் நோயைக் கண்டுபிடித்த விதத்தை சொன் னேன். "எந்தத் துறையில் உனக்கு உள்ளுணர்வு திறக்கிறதோ அதுவே உன் தன்னறம்" என்றேன்

மதியிறுக்கம் (ஆட்டிசம்) எப்படிக்கண்டுபிடிப்பது?



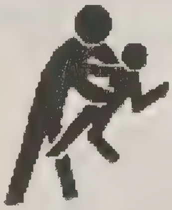
பொருத்தமற்ற இடத்தில்
பெரிதாய்ச் சிரிப்பதும் தமக்குள்
சிரித்துக் கொள்வதும்



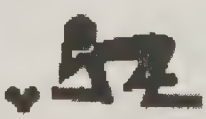
ஆபத்துக்கள் பற்றி
பயமின்மை



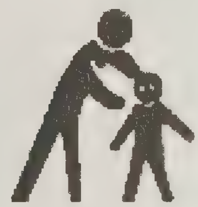
உடலில் ஏற்படும் நோவில
குறித்து அலட்டிக்கொள்ளாதிருத்தல்



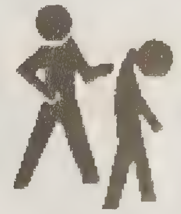
அணைத்தல், தூக்குதலை
விரும்பமாட்டார்கள்



திருப்பித்திருப்பி ஒரே
விளையாட்டில் லயித்திருத்தல்,
சமனற்ற உடல் மற்றும்
பேச்சுத்திறன்



நேரே கண்ணைப்பார்த்துக்
கதைக்கத் தயங்குதல்



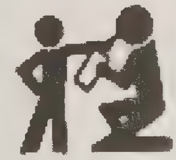
தனியாயிருக்க
விரும்புதல்



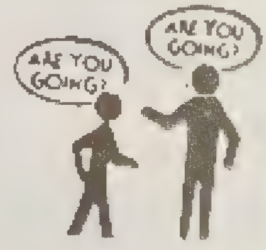
தேவைகளைச் சொல்வதற்கு
தெரியாது. சைகைகளால் பேசுதல்



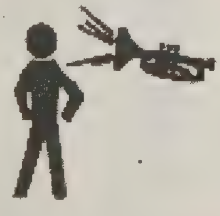
பொருத்தமில்லாத
வகையில் பொருட்களுடன்
நெருக்கம் காட்டுதல்



தானும் சமம் என்று
காட்டுவதில் முனைப்பு
அதிகமாயிருத்தல்



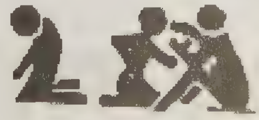
சொற்கள்
வசனங்களைத்திருப்பித்
திருப்பி சொல்பவரிடமே
சொல்லுதல்



சத்தங்களுக்கு -ஒலிகளுக்கு
பொருத்தமற்றவகையில்
அதிகமாகக் காதுகொடுத்தல்
அல்லது சுரணையற்றிருத்தல்



பொருட்களைச் சுற்றிவிடுதல்
அல்லது தாங்களே சுற்றுதல்



பிறருடன் கலந்து மகிழ்வதில்
ஆர்வமின்மை

எவ்வளவு மாப்பொருள் ஒரு நாளைக்கு தேவை?

மாப்பொருள்தான் உடலுக்கு உடனடிச் சக்தி தருகிறது. எமது தசைகள் இயங்கவும், மூளை இயங்கவும் அது உதவுகிறது. சக்தி தருகிறது. நீண்ட நேரத்துக்க உடல் களைக்காமல் இயங்கவும் அயர்ச்சியற்று செயற்படவும் வைக்கும் இந்த மாப்பொருள்.

சிறந்த மாப்பொருள்:

தவிட்டுடன் உள்ள அரிசி, முழுத்தானியங்கள், மரக்கறி, பழங்கள் மற்றும் கொழுப்பு குறைவான பால் பொருட்களில் அதிகம் நல்ல மாப்பொருள் பெறலாம். இவை நல்ல தரமுடையவை.

எவ்வளவு சாப்பிடலாம்?

மிகவும் ஓடியோடி உழைக்கும் ஒருவருக்கு இந்த அளவு பொருந்தும். ஒரு நாளைக்கு ஒரு கிலோ உடல் எடைக்கு 5 இலிருந்து 8 கிராம் வரை ஒருவர் உண்ணலாம்.

80 கிலோ உள்ள ஒருவருக்கு (80 * 5-8 = 400-640 கிராம்கள்) ஏறக்குறைய 500 கிராம்கள் தேவை. உடல் உழைப்பு குறைவாக உள்ளவர்கள் குறைவாக உண்ணவேண்டும்.

புரதம் எவ்வளவு?

புரதம்தான் உடலைக் கட்டியெழுப்பும் சீமேந்து. எலும்பு, பல்லைத்தவிர ஏறக்குறைய அனைத்தையும் புரதமே கட்டியெழுப்புகிறது. எனவே உழைத்துக்களைத்த உடம்பிற்கு அவ்வப்போது அதன் உட்கட்டுமானங்களைச் சீரமைக்கவும் புரதம் கண்டிப்பாகத் தேவை.

ஒருகிலோ உடல் எடைக்கு ஒருவருக்கு 1முதல் 1.5 வரை புரதம் தேவை. அவரவர் உடல் எடைக்கு ஏற்ப இதைக் கணக்கிடவேண்டும். 80 கிலோ உள்ளவருக்கு சராசரியாக 90 கிராம் வரை புரதம் ஒருவருக்கு தேவை.

கொழுப்பு எப்படி?

அதிகம் கொழுப்பான உணவுகள் யாருக்கும் அதிகம் தேவையில்லை. கொழுப்பை யாரும் குறைப்பதே நல்லது. ஆனால் நலல் கொழுப்புக்கள் தேவை என்பதும் அறிந்ததே. உடலுக்குத் தேவையான சக்தி அளவில் 20-முதல் 35 வீதம் வரை உள்ளெடுக்கலாம்.

கொழுப்பு ஒரு வகையில் சக்தி தருவது போலவே சிலவகை உணவுகளைச் செரிக்கவும் சிலவகை உடல் செயற்பாடுகளையும் நடத்தித்தரவும் கொழுப்பு உடலுக்கு அடிப்படைத்தேவை. ஆனால் மிகக்குறைவாகவே தேவை.

இவைதவிரவும் விற்றமின்கள் தாதுப் பொருட்கள் என்பன தேவை. அதற்காகத் தான் ஒரே வகையான உணவைத் திருப்பித்திருப்பி எடுக்காது பழங்கள், மரக்கறிகள், தானியவகைகள், பருப்பு வகைகள் என்ற அனைத்திலும் உள்ள பலவகைகளையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

கிளப்ரோமானியா

(kleptomania)





(கிளப்பிய ஒற்றைக் காலணிகள்)

கிளப்ரோமானியா என்று ஆங்கிலத்தில் மருத்துவச் சொல்லாகக் குறிக்கப்படுவது கண்ட இடத்தில் கை வைக்கும் பழக்கத்தைதான்.

கண்ட இடத்தில் கை வைக்காதே என்று சொல்லுவார்கள். பொருட்களில் வைவைப்பதைத்தான் குறிப்பிடுகிறேன். காணும் பொருள் எல்லா வற்றையும் தனது என்று எடுத்து வைத்துக் கொள்ளும் பழக்கம் இது.

சிறிய சிறிய பொருட்களைத் திருடவேண்டும் என்று அடிக்கடி ஏற்படும் உந்துதலைக் கட்டுப் படுத்த முடியாமல் தோற்றுப்போவதையே இப்படிக் கிளப்ரோமானியா (Kleptomania) என்று பெயரிடுகிறார்கள்.

இது எமது தமிழ்ச் சமூகத்திலும் இளையோரிடம் காணப்படுகிறது. இது ஓர் நோய் என்பதை முதலில் ஏற்றுக் கொள்ளவேண்டும். தமது பிள்ளை ஓர் “திருடா திருடி” என்று சொல்லப் படுவதை விரும்பாத பெற்றோர் அதைச் சிறு வயதிலிருந்தே மறைக்கின்றனர். அப்படி மறைப்பதன் விளைவு என்ன? பிற்காலத்தில் அது குற்றமாகப் பதிவு செய்யப்படுவதுதான். நோயாக இருந்தாலும் கனடாவில் இது குற்றமே!

உளநல மருத்துவரிடம் செல்வதன் மூலம் இந்த மன நிலையை குணப்படுத்தலாம். ஹோமியோபதி மருத்துவமும் இதனைக் குணப்படுத்த முடியும் என்று சவால் விடுகிறது.

ஆக உங்கள் குழந்தையின் ஓர் நோயைத் தீய பழக்கம் என்று சொல்லி மறைத்து பிள்ளையின் எதிர்காலத்தை வீணடிக்க வேண்டாம்.

சில பிள்ளைகள் சிறுவயதில் செல்லுமிடங்களில் இருந் தெல்லாம் எதை யாவது தூக்கி வைத்துக்கொண்டு வந்துவிடுவார்கள். அது வெளியில் தெரிந்தால் மானம் போய்விடும் என்று அந்த இடங்களில் முடியு மென்றால் பொருட்களைத் திருப்பி வைத்து விடுவார்கள். விடயத்தை மூடி மறைக்கலாம் என்று நினைத்து பெற்றோர் செய்யும் முயற்சிகள் பிள்ளையின் வாழ்க்கையில் விடமாய் மாறிவிடும்.

இன்று வளர்ந்து சுயமாய் சிந்திக்கும் வயதுடைய இளை யோருக்கும் இது இருக்கிறது. அவர்கள் உட னேயே ஒரு மருத்துவ முறையில் அதைத் திர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இது ஓர் நோய் ! உடனே குணமாக்குங்கள்!

பல்லை வெண்மையாக்க பிரஷ்ஷை அழுத்தமாக தேய்த்தால் பல் வெண்மை ஆகும் என்று நினைக்கிறோம். அப்படிச் செய்தால், பல்லின் மிளிரிதான் பாழாகும். மிருதுவான குஞ்சம் உள்ள பிரஷ்ஷைத்தான் பல் துலக்கப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

3 நிமிட முத்துப்பராமரிப்பு



ஒவ்வொரு தடவையும் 3 நிமிடங்களுக்குக் குறையாமல் தினமும் 2 தடவையாவது பல் துலக்க வேண்டும். பற்களில் கறை கடினப்படுகிறபோது பிளேக்காக மாறி ஈறுகளை வீங்கச் செய்து விடுகிறது.

பற்கூச்சம் போக, புளோரைடு கலந்த பற்பசைகளை பயன்படுத்த வேண்டும். பற்களை முறையாக துலக்க வேண்டும்.

அதிக சூடான அல்லது குளிர்ச்சியான உணவுப் பொருட்கள் ஒரே நேரத்தில் வாயில் போடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இரண்டு வெவ்வேறான வெப்பநிலை உள்ள உணவுகளை ஒரே நேரத்தில் சாப்பிடக் கூடாது.

சிலர் பற்களை இரவில் 'நறநற' வென்று கடிப்பதைப் பார்த்திருப்போம். உணர்வுகளை அடக்கி வைப்பதால் நாளடைவில் மனஅழுத்தம் ஏற்படுகிறவர்கள் இப்படிச் செய்கிறார்கள். இதனால் பற்களில் உள்ள எனாமல் சிதைந்து பற்கூச்சம் ஏற்படுகிறது.

இவர்கள் மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட வேண்டும். இசை கேட்பது, தியானம் செய்வது போன்றவை பயன்தரும்.

உங்களுடைய கீழ் வரிசைப் பற்கள், மேல் வரிசைப் பற்களை மெல்லும்போது, விழுங்கும் போது, பேசும் போது மட்டுமே தொடுகிறது. மற்ற நேரங்களில் பற்கள் தொட்டுக் கொண்டு இருக்கக்கூடாது.

பிறசை 45 பாகை கோணத்தில் வைத்து பல்துலக்கினால் பற்களோடு, ஈறுகளும் சுத்தமாகும். மேலும், கீழும் உள்ள ஈறுகளை கைவிரல்களால் தேய்த்துவிடுவதும் அதாவது பிரஷ் வரமுதல் பல்லுத் தீட்டியதுபோல் தேய்ப்பதும் நல்லது. இப்படித் தீட்டுவது பல்முரசுகளை பலப்படுத்தி வளரச் செய்யும்.

ரத்தம் வடிகிற ஈறுகளை விற்றமின் 'சி' குணப்படுத்தும். காய்கறிகளில் தக்காளி, எலுமிச்சை பழங்களில் விற்றமின் 'சி' அதிகம் உள்ளது.


WITHOUT A LIFE INSURANCE POLICY FUTURE IS NOT FRIENDLY
KenKirupa
Insurance Agent
உங்கள் அனைத்து ஆயுட் காப்புறுதி தேவைகளுக்கும்
Liland Insurance Inc, 759 Warden Ave, Scarborough, ON 416.830.8191

மார்புப் புற்றுநோய்க்குப் புதிய தடுப்பு மருந்து



அமெரிக்க நிர்ப்பீடனவியலாளர் (immunologists) மார்புப் புற்றுநோய்க்கு புதிய தொரு தடுப்பு மருந்தைக் கண்டுபிடித்தி ருக்கிறார்கள். மார்பகக் கலங்களில் (breast cells) மட்டுமே காணப்படும் புரதமொன்றைத் தேடியழிக்கும் இந்த மருந்து இப்போது பரீட்சார்த்த நிலையிலிருக்கிறது.

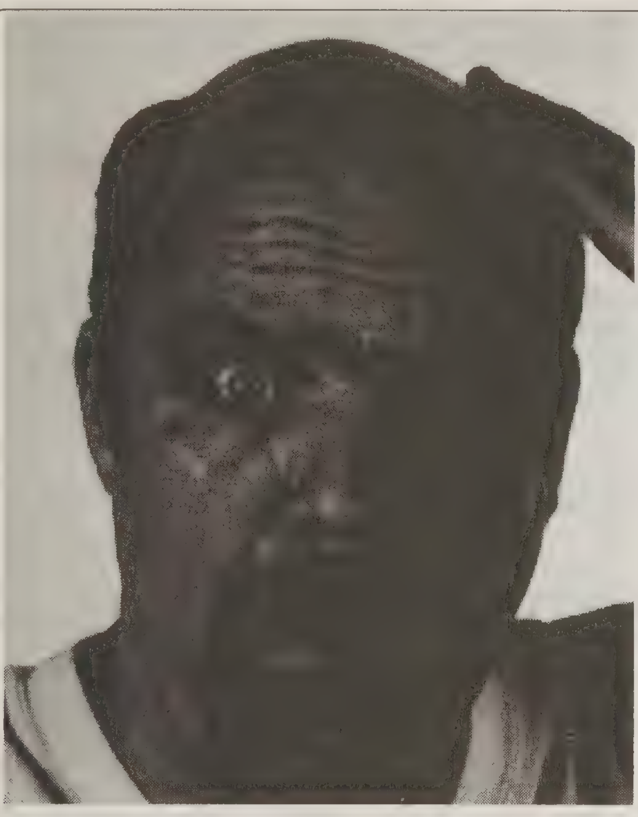
இப் புரதத்தைக் கொண்ட கலங்கள் இரண்டு விதமான மார்பகங்களில் மட்டுமே காணப்படும். ஒன்று பால் சுரக்கும் நிலையிலுள்ள மார்பகம் மற்றது புற்று நோய் உருவாகியுள்ள மார்பகம். இத் தடுப்பு மருந்து எலிகளில் வெற்றிகரமாகப் பரீட்சிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பிள்ளைப்பேறு கடந்த பெண்களில் மார்பகப் புற்றுநோய் உருவாகு வதை இம் மருந்து தடுக்கும் என ஆராய்ச்சியாளர் நம்புகின்றனர்.

கிளீவ்லாந்து லீமெர் நிறுவனத்தின் டாக்டர் வின்சன்ட் டுவோஹியும் அவரது சகபாடிகளும் செய்த இவ்வா ராய்ச்சி பற்றி கடந்த மாதம் வெளியான 'இயற்கை மருத்துவம்' பற்றிய சஞ்சிகையில் வெளியாகியிருக்கிறது. மனிதரில் இம் மருந்தின் பரீட்சார்த்தம் அடுத்த வருடம் ஆரம்பிக்கப்படும் என்று அவர்கள் அறிவித்திருக்கிறார்கள்.

எமதுடலின் நிர்ப்பீடனத் தொகுதி (immune system) வைரஸ் கலங்களைக் கண்டவுடன் அவற்றை 'எதிரி களாகப்' பார்த்து அவற்றை அழிக்க முற்படுகின்றன.

ஆனால் புற்றுநோய்க் கலங்கள் சாதாரண கலங்களை ஒத்தவையாக (ஆனால் கட்டுக்கடங்காத பெருக்கத்தைக் கொண்டிருப்பன) இருப்பதால் நிர்ப்பீடனத் தொகுதி அவற்றை எதிரிகளாகக் காண்பதில்லை. இதனால் புற்று நோய்க் கலங்களை அழிப்பதற்கென்று தடுப்பு மருந்து களை உருவாக்கும்போது அவை சாதாரண 'நல்ல' கலங்களையும் அழித்துவிடக்கூடிய சந்தர்ப்பம் உண்டு.

எனவேதான் புற்றுநோய்க்குத் தடுப்பு மருந்து உரு வாக்குவதில் அதிக சிரமங்களும் மிகவும் அவதானிப்பும் தேவை என்கிறார் டாக்டர் டுவோஹி. எனவேதான் புற்றுநோய்க் கலங்களில் மட்டுமே காணப்படும் பதார்த் தங்களைக் கண்டுபிடித்து அவற்றைக் குறிவைத்து அழிக்கும் வல்லமையுள்ள தடுப்பு மருந்துகளை உரு வாக்குவதில் நாம் முயற்சி செய்கிறோம் என்கிறார் டாக்டர் டுவோஹி.



மன்னராயினும் மக்களாயினும் முடி தலையில் இருந்தாகவேண்டும்!

- முடி உதிர்வதை தடுக்க

வேப்பிலை ஒரு கைப்பிடி எடுத்து நீரில் வேக வைத்து ஒரு நாள் கழித்து வேகவைத்த நீரை கொண்டு தலை கழுவி வந்தால் முடி கொட்டுவது நின்று விடும்.

கடுக்காய், தான்றிக்காய், நெல்லிக்காய் பொடிகளை கலந்து இரவில் தண்ணீரில் காய்ச்சி ஊறவைத்து காலையில் எலுமிச்சை பழச்சாறு கலந்து கலக்கி தலையில் தேய்த்து குளித்து வர முடி உதிர்வது நிற்கும்.

வெந்தயம் பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் ஊறவைத்து ஒரு வாரத்திற்கு பின் தினமும் தேய்த்து வந்தால் முடி உதிர்வது குறையும். ஆனால் வெளியில்போகும்போது வெந்தயம் மிகுந்த மணத்தை ஏற்படுத்தும். எச்சரிக்கை.

- வழுக்கையில் முடி வளர:

கீழாநெல்லி வேரை சுத்தம் செய்து சிறிய துண்டாக நறுக்கி தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டு காய்ச்சி தலைக்கு தடவி வந்தால் வழுக்கை குறையும் - மறையும்.

- இளநரை கருப்பாக:

நெல்லிக்காய் அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வந்தால் இளநரை கருமை நிறத்திற்கு மாறும்.

காய்ந்த நெல்லிக்காயை பவுடராக்கி தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி தேய்த்துவர முடி கருமையாகும்.

- தலை முடி கருமை மினுமினுப்பு பெற:

அதிமதுரம் 20 கிராம், 5 மில்லி தண்ணீரில் காய்ச்சி ஆறிய பின் பாலில் ஊறவத்து 15 நிமிடம் கழித்து கூந்தலில் தடவி ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து குளிக்க வேண்டும்.

- நரை போக்க:

தாமரை பூ கசாயம் வைத்து காலை, மாலை தொடர்ந்து குடித்து வந்தால்நரை மாறிவிடும்.

முளைக்கீரை வாரம் ஒருநாள் தொடர்ந்து சாப்பிடவும்.

- முடி வளர்வதற்கு:

கறிவேப்பிலை அரைத்து தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து காய்ச்சி தலையில் தேய்க்கவும்.

கரட், எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து காய்ச்சி தலையில் தேய்க்கவும்.

ChemTRAC: சுற்றாடல் அறிவித்தல்-

வெளிப்படுத்தல் உபவிதிதொழிலகங்களும் நிலையங்களும் அறியவேண்டிய விபரம்

நலவாழ்வுச் சமூகங்கள்

உள்ளூர் நிலையங்கள் நச்சு-வேதிப் பொருட்களைக் கண்காணித்து, அறிவிக்க வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தும் ஒரு புதிய நிகழ்வுத்திட்டத்தையும், உபவிதியையும் ரொறன்ரோ மாநகரம் புகுத்தியுள்ளது. மக்கள் மிகவும் தூய்மை யோடும், சேமத்தோடும் வாழும் இடமாக எங்கள் மாநகரத்தை மாற்றுவதற்கு இது உதவும். எங்கள் சுற்றாடலில் நச்சு-வேதிப் பொருட்களைக் குறைத்து, மக்களின் நலவாழ்வை மேம்படுத்துவதே ChemTRAC திட்டத்தின் இலக்கு. இந்த இலக்கை எய்துவதற்கு இத்திட்டம்:

- உள்ளூர் நிலையங்கள் நச்சு-வேதிப் பொருட்களைக் கண்காணித்து, அவற்றின் பாவனை, வெளியேற்றம் பற்றி அறிவிக்க வேண்டும் என்று அறிவுறுத்துகிறது.

- மாசு தடுப்புத் திட்டங்கள் வகுத்து உள்ளூர் நிலையங்களுக்குத் துணைநிற்கிறது.

- உள்ளூரில் இருக்கும் முக்கிய வேதிப் பொருட்கள் பற்றிய விபரங்களை மக்களுக்கு வழங்குகிறது.

அறிவித்தற்குரிய நச்சு-வேதிப் பொருட்கள்

நிரலிட்ட நச்சு-வேதிப் பொருட்கள் எவற்றையும் ஆக்கும் அல்லது பயன்படுத்தும் அல்லது சுற்றாடலில் வெளியேற்றும் நிலையம் எதுவும், அத்தகைய பொருட்களின் தொகை அறிவித்தற்குரிய கீழ்வரம்பை நிகர்த்தால் அல்லது விஞ்சினால், அதை அறிவிக்கவேண்டும் என்று ChemTRAC திட்டத்தின் ஓர் அங்கமாக விளங்கும் சுற்றாடல் அறி வித்தல்-வெளிப்படுத்தல் உபவிதி (மாநகர விதிக்கோவை அத்தியாயம் 423) [Environmental Reporting and Disclosure Bylaw (Municipal Code Chapter 423)] அறிவுறுத்துகிறது.

மேற்படி உபவிதியில் நிரலிட்ட பின்வரும் வேதிப்பொருட்கள் எவற்றையும் நீங்கள் பயன்படுத்தினால் அல்லது வெளி-யேற்றினால், அதனை நீங்கள் அறிவிக்கவேண்டி நேரலாம்:
Acetaldehyde, Acrolein, Benzene, 1,3-Butadiene, Cadmium, Carbon tetrachloride, Chloroform, Chromium, Hexavalent and its compounds, Chromium, Non-hexavalent, 1,2-Dibromo ethane (Ethylene dibromide), 1,4-Dichlorobenzene, 1,2-Dichloroethane (Ethylene dichloride), Dichloromethane (Methylene chloride), Formaldehyde, Lead and its compounds Manganese, Mercury and its compounds, Nickel and its compounds Nitrogen Oxides (NOx), Particulate Matter 2.5 (PM2.5), Polycyclic Aromatic Hydrocarbons (PAHs), Tetrachloroethylene (Perchloroethylene), Trichloroethylene, Vinyl chloride, Volatile Organic Compounds (VOCs), total

அறிவிக்கும் விதம் இலகுபடுத்தப்பட்டுள்ளது

வேதிப்பொருட்களை அறிவித்தல் சில நிலையங்களுக்குப் புதிய விடயமாகலாம். நீங்கள் அத்திட்டத்துக்கு நெகிழ்ந்து கொடுக்க உதவும்பொருட்டு, ChemTRAC திட்டம் நான்கு ஆண்டுக் காலப்பகுதியில் கட்டம் கட்டமாக நிறை வேற்றப்படும். நீங்கள் பயன்படுத்தி, வெளியேற்றும் நச்சு-வேதிப் பொருட்களை மதிப்பிடுவதில் உங்களுக்கு உதவும் பொருட்டு, ரொறன்ரோ பொது சுகாதாரத் துறை உங்களுக்கு இலவச பயிற்சி, தகவல், இணையமூல 'கணிப்பொறி-களை' வழங்கும்.

ஏன் அறிவிக்க வேண்டும்?

நச்சு-வேதிப் பொருட்களின் பாவனையையும், வெளியேற்றத்தையும் குறைப்பதில் முதற்படி, உங்கள் நிலையத்தில் அவற்றைக் கண்காணிப்பதே.

நீங்கள் நச்சு-வேதிப் பொருட்களின் பாவனையையும், வெளியேற்றத்தையும் குறைப்பது:
- அவற்றுக்கு மாற்றாகப் பசுமைப் பொருட்களை நாடும் நுகர்வோரின் தேவைகளுக்கு ஈடுகொடுக்க உதவும்.
- தொழிற்பாட்டுச் செலவில் பணத்தை மீதப்படுத்த உதவும்.
- பணியாளர்களின் சுகசேமத்தையும் பாதுகாப்பையும் மேம்படுத்த உதவும்.
- மக்களிடையே உறவை மேம்படுத்த உதவும்.

யாருக்கு, எப்பொழுது பாதிப்பு?

மேற்படி உபவிதியில் நிரலிட்ட வேதிப்பொருட்கள் எவற்றையும் பயன்படுத்தும் அல்லது வெளியேற்றும் நிலையம் எதுவும் அதனை அறிவிக்கவேண்டி நேரலாம். நான்கு ஆண்டுக் காலப்பகுதியில் கட்டம் கட்டமாக அறிவிக்க வகைசெய்யப்படும். முதற்கட்ட நிலையங்கள் 2011 யூன் 30-ம் திகதிக்கு முன்னர் 2010-ம் ஆண்டுக்கான தரவுகளை அறிவிக்க வேண்டும்.

சுற்றாடல் ஸ்ரீ அறிவித்தல்-வெளிப்படுத்தல்
உபவிதியின்படியான காலவரையறை

1-ம் கட்ட நிலையங்கள்: இந்நிலையங்கள் 2010-ல் தமது நச்சு-வேதிப் பொருட்களைக் கண்காணிக்கத் தொடங்கி, 2011-ல் தமது நச்சு-வேதிப் பொருட்களின் பாவனையை அறிவிக்கத் தொடங்க வேண்டும்.
2-ம் கட்ட நிலையங்கள்: இந்நிலையங்கள் 2011-ல் தமது நச்சு-வேதிப் பொருட்களைக் கண்காணிக்கத் தொடங்கி, 2012-ல் தமது நச்சு-வேதிப் பொருட்களின் பாவனையை அறிவிக்கத் தொடங்க வேண்டும்.
3-ம் கட்ட நிலையங்கள்: இந்நிலையங்கள் 2012-ல் தமது நச்சு-வேதிப் பொருட்களைக் கண்காணிக்கத் தொடங்கி, 2013-ல் தமது நச்சு-வேதிப் பொருட்களின் பாவனையை அறிவிக்கத் தொடங்க வேண்டும்.
உபவிதிக்கமைய விதிவிலக்கிற்கு உட்படாத பிற துறைகள் 313, 315, 331 to 339, 488, 811, 8121உள்ளடங்கியவை

1-ம் கட்ட நிலையங்கள், கைத்தொழில் துறை	NAICS குறியீடு*
வேதிப்பொருள் உற்பத்தி	324 முதல் 326 வரை
உணவு, பானம் உற்பத்தி, புகையிலைப் பொருட்கள்	3111 முதல் 3122 வரை
மின் உற்பத்தி	2211
அச்சீடு, வெளியீடு	3231 and 511
நீர், கழிவுநீர் சுத்திகரிப்பு	2213
மரக் கைத்தொழில்	3211 முதல் 3219 வரை, 3371 முதல் 3379 வரை

* NAICS = North American Industry Classification System
(வட அமெரிக்க கைத்தொழில் வகுப்பீட்டு முறைமை)

2-ம் கட்ட நிலையங்கள், கைத்தொழில் துறை	NAICS குறியீடு *
Automotive repair & maintenance	8111
Chemical wholesale	4184
Dry cleaning & laundry services	8123
Funeral services	8122
Medical & diagnostic services	6215
Waste management & remediation services	5621 to 5629

மேலதிக விபரங்கள்

ஊறநஅவுசுயுஊ திட்டம் பற்றிய விபரங்களை வழங்குவதில் toronto.ca/chemtrac இணையத்தளம் சிறந்தது. அதில்

3-ம் கட்ட நிலையங்கள், கைத்தொழில் துறை	NAICS குறியீடு *
உபவிதிக்கமைய விதிவிலக்கிற்கு உட்படாத பிற துறைகள்	313, 315, 331 to 339, 488, 811, 8121உள்ளடங்கியவை

பின்வரும் விபரங்களை நீங்கள் கண்டறியலாம்:

- நீங்கள் அறிவிக்க வேண்டுமா
- அறிவிக்கும் விதம்
- அறிவித்தற்குரிய நச்சுப் பொருட்கள்
- சுற்றாடல் மாசடைவதை உங்கள் நிலையம் குறைக்கும் விதங்கள்
- வேதிப் பொருட்களின் பாவனையையும், வெளியேற்றத்தையும் கணிக்கும் விதம்

மேலதிக விபரங்களுக்கு அல்லது இந்நிகழ்வுத்திட்டம் பற்றிய, மின்னஞ்சல் மூலமான, புதிய விபரங்களைக் கோரிப் பதிவு செய்வதற்கு நாடவும்: உறநஅவசயஉளுவழசழவெழ.உய அல்லது அழைக்கவும்: 416-338-7600.

மொழிபெயர்ப்பு: மணிவேலுப்பிள்ளை ● TORONTO CHEMTRAC Livegreen Toronto

டக் டிக் டோஸ் பக்கங்கள்

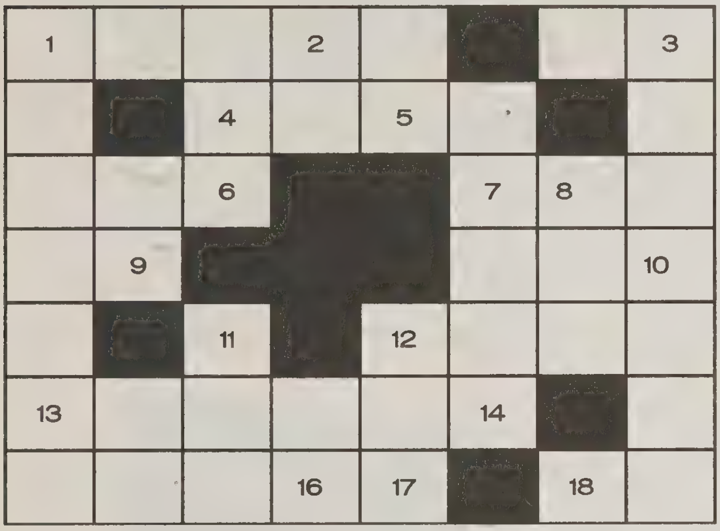
சுடோகு:

			7	3		5		2
7				6	8	4		
				2			6	
						6		4
	8	3				2	1	
4		5						
	4			1				
		9	2	4				8
1		6		5	7			

விடை தலைகீழாக

6	9	4	7	3	1	5	8	2
7	5	2	9	6	8	4	3	1
8	3	1	4	2	5	9	6	7
2	1	7	5	8	3	6	9	4
9	8	3	6	7	4	2	1	5
4	6	5	1	9	2	8	7	3
5	4	8	3	1	9	7	2	6
3	7	9	2	4	6	1	5	8
1	2	6	8	5	7	3	4	9

குறுக்கெழுத்து:





குறுக்கெழுத்து 5

இடமிருந்து வலம்:

1. கிளிநொச்சியில் உளநலமுற்றோரின் காப்பகம் (5)
3. தடியின் தொழிலிது (வ.இ) (2)
4. காச்சலின் சகபாடி (4)
6. கட்டையான என்பதை இப்படியும் சொல்லலாம் (வ.இ) (3)
7. வகை (3)
9. ஆறுடன் சேர்த்தால் ஜே.ஆர். (வ.இ) (2)
10. ஆலினால் உறுதி பெறும் (வ.இ) (3)
12. கெட்டிக்காரன் (4)
13. மலிவு விற்பனையில் இப்படி நிற்பார்கள் (6)
17. துவர்ப்பான காய் (வ.இ) (5)
18. வயற் கருவி (2)

மேலிருந்து கீழ்:

1. கொடியில் காய்ப்பது (7)
2. பால்கறக்கும் பகுதி (2)
3. ஒரு தொழில்சார் குழுமம் (7)
6. குத்திக் ...(கீ.மே) (3)
8. கடைக்காரர் உட்காருவது (3)
9. நடு (2)
11. இக் கனவில் பலனில்லை (3)
14. இடிக்கும் கலம் (கீ.மே) (5)
15. அவயவம் (கீ.மே) (2)
16. சினப்பின் அறிகுறி (கீ.மே) (2)
17. மீதி (கீ.மே) (3)



Classifieds

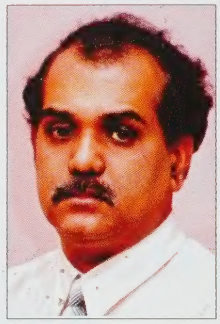
Home of the Real Estate Agents....

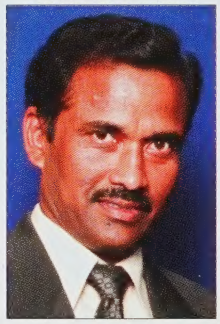

Tam Sivathasan
Broker of Record


Sarangan Ratnarajah
Sales Representative

VEEDU REALTY INC. BROKERAGE

Prabahar Elaganathan
Sales Representative


Gop Kalaeaswaran
Sales Representative


Guna Kanagaratnam
Sales Representative

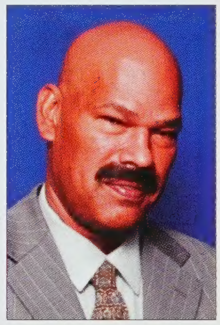

Manick Karunahkaran
Sales Representative


Janath Thevathasan
Sales Representative


Sujatha Sathiabal
Sales Representative

VEEDU REALTY INC. BROKERAGE

the search engine


Pirapu Ponnampabalam
Sales Representative


Tharsiny Varapragasam
Sales Representative


Rasan Anton
Sales Representative


Varatharajah Kandasamy
Sales Representative


Raoul Sivanathan
Sales Representative


Nathan Baskaran
Sales Representative


Suba Aynkharan
Sales Representative


Thushi Thurairajah
Sales Representative


Chand Vythilingam
Sales Representative


Krishnan Kandeepan
Sales Representative


Siva Ratheeshan
Sales Representative

VEEDU REALTY INC. BROKERAGE

New agents belong here

Realtors without Borders

1345 MORNINGSIDE AVE #8 TORONTO ONTARIO M1B 5K3 **416 759 6000**